# أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الأساسية


إعداد

إبراهيم توفيق مصطفى الشعيبي

المشرف

الأستاذ الدكتورة سميره محمد عرابي


قدمت هذه الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في

التربية الرياضية




كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية



نيسان 2011

## قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ــ حركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الأساسية) وأجيزت بتاريخ: 2011/5/8 م

| أعضاء لجنة المناقشة | | التوقيع |
|---|---|---|
| 1. الأستاذ الدكتورة سميره محمد عرابي رئيساً<br>أستاذ ــ فسيولوجيا التدريب الرياضي<br>الجامعة الأردنية | المشرف | ............ |
| 2. الأستاذ الدكتور علي شحادة أبو زمع<br>أستاذ ــ علم التدريب الرياضي<br>الجامعة الأردنية | عضواً | ............ |
| 3. الدكتورة منارعبد الرحمن حسن شاهين<br>أستاذ مشارك ــ علم التدريب الرياضي<br>الجامعة الأردنية | عضواً | ............ |
| 4. الدكتــورة وصـــال الربــضي<br>أستاذ مساعد ــ السباحة<br>الجامعة الأردنية | عضواً | ............ |

الجامعة الأردنيـــــة
كلية الدراسات العليا

التاريـــخ: / /

**نموذج رقم (١٨)**
**اقرار والتزام بالمعايير الأخلاقية والأمانة العلمية**
**وقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها**
**لطلبة الماجستير**

أنا الطالب: إبراهيم توفيق لطفي السخيري الرقم الجامعي: ( 8060757 )

تخصص: تربية رياضية الكليـــــة: التربية البدنية والرياضية

عنوان الرسالة: "أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركي في تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الابتدائية"

اعلن بأنني قد التزمت بقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المفعول المتعلقة باعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصيا" باعداد رسالتي وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية وكافة المعايير الأخلاقية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية. كما أنني أعلن بأن رسالتي هذه غير منقولة أو مستلة من رسائل أو كتب أو أبحاث أو أي منشورات علمية تم نشرها أو تخزينها في أي وسيلة اعلامية، وتأسيسا" على ما تقدم فانني أتحمل المسؤولية بأنواعها كافة فيما لو تبين غير ذلك بما فيه حق مجلس العمداء في الجامعة الأردنية بالغاء قرار منحي الدرجة العلمية التي حصلت عليها وسحب شهادة التخرج مني بعد صدورها دون أن يكون لي أي حق في التظلم أو الاعتراض أو الطعن بأي صورة كانت في القرار الصادر عن مجلس العمداء بهذا الصدد.

توقيع الطالب:.................... التاريخ: ٢٢ / ٥ / ٢٠١١م

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالـــة
التوقيع........ التاريخ ٢٢/٥/٢٠١١

**الجامعة الأردنية**

**نمــوذج تفــويض**

أنا ابراهيم توفيق سلطان الشحيمي أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ مـــن أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

**التوقيع:**

**التاريخ:** ٢٢/٥/٢٠١١

# الإهداء

**إلى من غرس في أعماقي نواة الجد والطموح، أملي وابتسامتي**
**أمي الحبيبة**

**إلى الخبرة الطويلة والتفكير إلى ما وراء الأفق، فخري ووجودي**
**أبي العزيز**

**إلى أشقائي توائم روحي، دعائي وتفكيري، سندي وعزوتي**
**إخوتي الأحبة**

**إلى شريكة عمري ورفيقة دربي وحياتي**
**زوجتي الوفية**

**إلى أجمل معاني الإخلاص والوفاء، الدعم والبذل**
**أصدقائي الأعزاء**

**إلى كل من أحب العلم فتعلم وراح يعمل ليل نهار من أجل خيرالدنيا والآخرة...**

**أهدي هذا الجهد المتواضع**

# شكر وتقدير

## بسم الله الرحمن الرحيم

**بعد الحمد لله والشكر له على جزيل نعمه وعطائه وعونه الذي منحني الصبر والثبات والمثابرة لمواجهة الظروف الصعبة منذ بدء دراستي حتى تم إنجاز هذه الدراسة، فإنني أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان والتقدير للأستاذ الدكتورة سميره محمد عرابي لتفضلها بالإشراف على هذه الدراسة والتكرم بالنصح والإرشاد والتوجيه، فلها جل احترامي وتقديري.**

**كما أنني لا أنسى الدعاء الدائم والتشجيع المؤثر والإرادة التي استمديتها منك يانهر الصبر ونبع الحنان فلك شكري وفكري ياروؤفة القلب والقالب أمي الغالية.**

**وأشكر إخواني على اهتمامهم وسؤالهم وتحفيزهم للاستمرار والمثابرة وأخص منهم جهاد وأحمد ومن رافقتني في كل مسيرتي أختي الحبيبة إيمان، والكابتن أمجد صاحب المشورة والمعونة.**

**وأنت ياأخي وصديقي الوفي وائل سالم الخلايلة فشكري وتقديري على جهدك ووقتك فلم تتأخر علي يوماً في أي وقت وأي ظرف.**

**كما أشكر أصدقائي وزملائي مروان الشدفان وطارق وشاح وعلاء العبدللات على مساعدتهم أثناء الدراسة وبعدها، وصديقي المبادر سامر أبو عيشه على تيسير استخدام المسبح ومرافقه، كما أشكر جميع أفراد العينة وأولياء أمورهم على الموافقة بالمشاركة في إجراءات هذه الدراسة وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل، أشكركم جميعاً.**

**الباحث**

# فهرس المحتويات

## قائمة الجداول

## قائمة الملاحق

# أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الاساسية

**إعداد**

**إبراهيم الشعيبي**

**المشرف**

**الأستاذ الدكتورة سميرة عرابي**

**ملخص**

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثرتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي (إدراك الاتجاه، إدراك القوة، إدراك المسافة، إدراك الزمن) على تعلم سباحة الزحف الامامي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء قياسين قبلي وبعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من 24 طالباً من طلاب التعليم الأساسي في المدارس العمرية، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على أفراد العينة ثم قسمها إلى مجموعتين متكافئتين ثم طبق برنامج تعليمي بالطريقة الاعتيادية من تصميم الباحث على المجموعة الضابطة وطبق على المجموعة التجريبية البرنامج الاعتيادي الذي تم تعديله بإضافة تدريبات خاصة بتنمية متغيرات الادراك الحس ـ حركي قيد الدراسة وقد كانت مدة تطبيق البرنامج 6 أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً وكل وحدة تعليمية لمدة 60 دقيقة بعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات الإدراك الحس ـ حركي قيد الدراسة للمجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس البعدي في مستوى أداء السباحة وفي مستوى متغيرات الإدراك الحس حركي ولصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام برامج تعليمية مدعمة بتدريبات للإدراك الحس ـ حركي قبل البدء بتعليم السباحة اضافة للتدريبات اثناء البرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية : الادراك الحس -ـ حركي، سباحة الزحف الأمامي.

# الفصل الأول

# التعريف بالدراسة

- مقدمة الدراسة.

- مشكلة الدراسة.

- أهداف الدراسة.

- فرضيات الدراسة.

- مجالات الدراسة.

- التعريف بالمصطلحات .

# الفصل الأول

# التعريف بالدراسة

**المقدمة:**

تختلف الكائنات الحية فيما بينها اختلافاً كبيراً بما تملكه من قوىً فطرية يسرت للكائن الحي سهولة الاتصال بما حوله، وهذا ما ينطبق على الإنسان بوصفه أحد الكائنات الحية، غير أن استعمال هذه القوى ينمو ويتهذب بحكم الاتصال المتكرر مع العالم الخارجي، وأهم ما يميز الإنسان هو قدرته على التمييز فيما إذا كانت الظروف المحيطة به ضارة أم نافعة، آمنةً أم خطرة وبناءً على ذلك يقوم باختيار الاستجابة المناسبة فيقوم العاقل بالابتعاد عما هو ضار والإستفادة من النافع، كما يقبل على الآمن ويحتمي من الخطر، وكون الإنسان محاط بأكثر البيئات تغيراً وتطوراً وفي فترة قصيرة من الزمن وخصوصاً في عصرنا الحديث وما يحمله من عولمة وتكنولوجيا وتعقيدات فإن استجاباته تتعرض للكثير من الارتقاء والتطور تكيفاً مع ما يواجهه في حياته من حاجة كبيرة للدقة والسرعة المناسبة.

ويتطلب تواصل البشر الدائم مع بيئاتهم وتعاملهم معها أن يتنبهوا إلى ما يهمهم فيها للوصول إلى حماية أنفسهم من الأخطار، الأمر الذي يؤكد أهمية إدراك الحواس لكل مايحيط بالفرد، وبالتالي يتصرف العقل قبل العضلات.

من هنا كان لابد ان تشغل موضوعات التعليم وضعاً مميزاً في الحياة المعاصرة ، لأن التعليم يكسب الفرد خبراته ويعدل سلوكه ليناسب بيئته وما يستجد من أوضاع أو شروط فيها، كما أن مدى عملية التعلم للأشياء التي يتعلمها الفرد واسعة وقابلة في معظمها للتعديل خلال عملية التعلم بدءاً من الاستجابات السلوكية البسيطة التي يصدرها في أيامه الأولى وحتى الاستجابات الأكثر تعقيداً.

وفي الجانب الرياضي يعد فهم وإدراك الحركة وتكوين صورة واضحة لمفهموم وماهيّة الحركة له أثر كبير على التعلم وأن ظاهرة الإدراك للحركة تؤثر على قابلية الفرد الحركية وتحسنها وكذلك سهولة فهم وإدراك المسائل الحركية المتعلقة الأخرى، والإدراك في الحركة يسهل عملية الربط بين الحركات وبذا فإن إدراك الفرد للمحيط يأتي عن طريق الإحساس (محجوب، 2000).

ومؤثرات الإحساس الحركي عبارة عن تبادل بين الإنقباض والإنبساط للعضلات والأوتار عند القيام بالحركات المختلفة، والإحساس الحركي هو عبارة عن عملية معقدة نظراً لاستثارة بعض الأعضاء الحسية في وقتٍ واحد (عيسوي، 2003).

ويعد الإدراك الحس ـ حركي جانبا مهما في حياة الفرد إذ يعكس مدى النمو والتطور في أداء المهارات الحركية الأساسية وسرعة اكتسابها وذلك من خلال إستقبال المثيرات الحسية عن طريق الحواس المختلفة ثم تنسيقها والاستجابة لمعناها بواسطه الحركة ( مكناي 2010) نقلاً عن ( Grush 2009 ).

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بمعرفة دور تنمية الإدراك الحس ـ حركي في الأنشطة الرياضية المختلفة، مثل دراسة أي(2010) التي هدفت التعرف إلى أثر تحسين الإدراك الحس ـ حركي على الإنتقال من تعلم مهارة البدء في السباحة إلى مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة، ومثل الدراسة التي قامت بها النعيمات (1995) للتعرف إلى العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس ـ حركي والأداء المهاري على أجهزة جمباز السيدات، إضافة إلى أطروحة التايه (2006) والتي هدفت التعرف إلى أثر تعليم مبادئ رياضة الدفاع عن النفس (كيك بوكسينج) في تنمية الإدراك الحس ـ حركي لدى أطفال معاقين بصرياً، ومن بين الرياضات التي تعتمد على الوعي الحس ـ حركي رياضة السباحة، حيث أن قدرة السباح على الأداء بفاعلية تقاس من خلال قطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن، وتعتمد هذه الفاعلية على القوى المؤثرة على جسم السباح خلال حركته داخل الماء وخارجه من حيث اتجاهات هذه القوى ومقاديرها، حيث تلعب قوى المقاومة في علاقتها بالقوى المحركة الدورالأساس في التأثير على السرعة ومدى إمكانية السباح في الحد من المقاومة مما يحسن ويزيد من اكتسابه للسرعة، وقد أوضحت التحاليل الميكانيكية لطرق السباحة خلال السنوات السابقة حركة أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها من خلال

مسارات الحركة والزوايا بين الأطراف وأجزاء الجسم وزوايا الشد داخل الماء وطريقة الدخول وأسلوب السحب وغيرها من الجوانب المهمة المرتبطة بشكل الحركة ( القط، 2002).

فالأسلوب السليم الذي يقوم به سباح عالي المستوى والذي يقصد به أن يكون وضع الجسم مناسباً فوق سطح الماء لتقليل المقاومة وزيادة السرعة وإنتاج أداء حركي فعال من خلال استخدام السباح قوة عضلية مؤثرة في الاتجاه المطلوب.

حيث تعتمد السباحة على المبادئ الميكانيكية التي يؤدي تعلمها منذ البداية إلى إتقانها لدرجة يصبح معها الأداء آلياً وبدون أخطاء، وأنه يجب تطبيق القوانين الميكانيكية في السباحة مباشرة ونتيجة الافتقار إلى هذه المعلومات وفهمها وتطبيقها يحدث كثير من الأفكار الخاطئة (البيك،1997).

وبما أن الإدرك الحس - حركي يتطور بالتدريب وفقاً لما أثبتته العديد من الدراسات مثل دراسة الراوي(1998) ودراسة عمارة (1988) ودراسة شقير( 1983) والتي أشارت كلها إلى إمكانية تنمية الإدراك الحس - حركي بالتدريب، الأمر الذي دفع الباحث إلى تصميم برنامج يهدف إلى تنمية بعض متغيرات الإدرك الحس – حركي وأثر ذلك على تعلم سباحة الزحف الأمامي لدى طلبة المرحلة الاساسية من الذكور، آملاً في الوصول إلى نتائج تسهم في التعرف على أهمية الإدارك الحس – حركي في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامي وتحقيق أفضل النتائج.

## مشكلة الدراسة

بالرغم من كون السباحة من أقدم الرياضات التي مورست منذ القدم، ورغم ما شهدته من تطور هائل في السنوات الأخيرة على المستوى العالمي وتسجيل الأرقام القياسية الجديدة في مختلف أنواع السباحة، إلاّ أن هذا التطور في الوطن العربي بشكل عام وفي الأردن بشكل خاص مازال متدنياً وبحاجة إلى المزيد من الاهتمام لمواكبة الدول المتقدمة في مجال السباحة، كما يجب أن تحظى رياضة السباحة في الأردن بمزيد من الإهتمام والدعم والرعاية من قبل المختصين في مجال التعليم والتدريب لتحقيق الإنجاز بدرجة ترضي الطموحات المرجوة لهذه الرياضة.

ومن خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية في المدارس لاحظ عدم الاهتمام من قبل المختصين بتخصص السباحة في المدارس، وعدم وجود مناهج تعليمية لدى وزارة التربية والتعليم تختص بتعليم السباحة لطلبة المدارس إضافة إلى افتقار مناهج التربية الرياضية إلى برامج التمارين الإدراكية، ولما لها من تأثير إيجابي على شخصية الفرد بشكل عام وعلى مستوى الأداء الحركي بشكل خاص في هذه المرحلة السنية وهي الفئة العمرية لطلاب مرحلة التعليم الأساسي حيث أدى ذلك إلى عدم إيصال التصور الحركي المؤدي إلى الأوتوماتيكية النموذجية للحركات الرياضية عامة، حيث تؤدي تنمية الإدراك الحس ــ حركي إلى تنمية التوافق بالنسبة إلى المهارات الحركية المركبة ( علاوي ، 1994)، وخصوصاً في رياضة السباحة والتي تؤدى بوسط غير اعتيادي وهو الوسط المائي، كما أن فهم وإدراك الحركة يعتبر عاملاً أساساً لإعطاء صورة واضحة بالدماغ لماهيِِِّة الحركة وبالتالي له الأثر الكبير على عملية التعلم حيث أشار علاوى (1994) أن ارتفاع دقة المدركات تزيد من مقدرة الفرد على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم والربط بين أجزائه.

## أهمية الدراسة

وفي ضوء نتائج الأبحاث التي أشارت إلى أهمية الإدراك الحس ـ حركي في عملية التعليم للمهارات الرياضية بشكل عام، والسباحة بشكل خاص، ارتأى الباحث تناول هذا المجال بالبحث والدراسة، ومن خلال مراجعة الأدب الخاص بهذا المجال وجد أن هناك علاقة تأثير وتأثر بين الإدراك الحس ـ حركي والأنشطة الرياضية في مراحل التعليم، ولكون الدراسات السابقة التي تناولت دراسة تطوير الإدراك الحس ـ حركي لدى السباحين لم تتطرق إلى تطوير هذا المتغير الهام لدى فئة طلاب المرحلة الأساسية باعتبارهم من الفئات الهامة من حيث العمر واعتبارهم الفئة التي ترفد منتخباتنا الوطنية بالخامات المؤهلة ليس في رياضة السباحة فحسب وإنما في

جميع الألعاب، ومن خلال تضارب واختلاف نتائج الأبحاث التي أشارت إلى أن تعليم السباحة يؤثر على تنمية الإدراك الحس ـ حركي كدراسة عرابي وعليان(2002)، والنتائج التي أشارت إلى أن التدريب على متغيرات الإدراك الحس ـ حركي يؤثر على تعليم سباحة الصدر لطلاب الجامعة كدراسة الرواي ( 1998)، مما حدا بالباحث اقتراح برنامج تعليمي يستهدف تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي ومعرفة أثر ذلك على تعليم سباحة الزحف الأمامي لدى هذه الفئة (فئة التعليم الأساسي)، آملاً أن يحقق البرنامج الغاية والهدف المطلوب لما فيه الفائدة المرجوة في إعداد جيل يجيد السباحة وفق الأسس العلمية في التعليم والتدريب الحديث، كما ويأمل أن يرفد المكتبة الأردنية ببرنامج مقنن وعلى أسس علمية يستفاد منه في مجال تعليم السباحة.

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر البرنامج المقترح على تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي (إدراك القوة، إدراك الاتجاه، إدراك المسافة، إدراك الزمن) لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي.
2. أثرتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ــ الحركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي.
3. العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي ومستوى الأداء في سباحة الزحف الأمامي.

### فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05 ) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي في المجموعة التجريبية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05 ) بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في بعض متغيرات الإدراك الحس ـ الحركي ولصالح المجموعة التجريبية .

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05 ) بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في مستوى أداء سباحة الزحف الأمامي ولصالح المجموعة التجريبية.

4. توجد علاقة ارتباطية معنوية بين بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي قيد الدراسة ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي.

## محددات الدراسة:

- المحددات الزمانية: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة 5\10\2010 – 20\11\2010 ميلادي.
- المحددات البشرية: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من طلبة المدارس العمرية للتعليم الأساسي ( من سن 11 - 13 سنة ) في مدينة عمان.
- المحددات المكانية: أجريت هذه الدراسة في مسبح المدارس العمرية للبنين.

## مصطلحات الدراسة:

ـ الإحساس: هو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من المؤثرات المختلفة من البيئة الخارجية إلى المخ عن طريق الحواس الخمس، بالإضافة إلى المستقبلات الحسية الأخرى كالموجودة في العضلات والمفاصل والأربطة داخل الجسم (صالح،1997).

ـ الإدراك: هو تنظيم وتحليل وتفسير المعطيات الحسية التي تصلنا عن طريق الحواس لزيادة وعينا بالبيئة المحيطة بنا وبأنفسنا، وهو عملية عقلية تمكن الفرد من التوافق مع بيئته ( عبد الفتاح ، 2007 ).

ـ الإدراك الحس - حركي: يعرف بأنه قدرة الفرد على استقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها الى مراكز معينة في الدماغ، الذي يقوم بدوره على تفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركي للاستجابة لها ( مكناي 2010) نقلاً عن ( Rhodes،2009 ).

ـ سباحة الزحف الأمامي: أحد أنواع السباحة وتكون فيها وضعية الجسم أفقية على الماء والبطن لأسفل، ويتحرك الفرد للأمام من خلال حركة تبادلية للرجلين من مفصل الفخذ لدفع الماء من أعلى لأسفل، وتبادل دوران الذراعين حول مفصل الكتف لدفع الماء للخلف، والتنفس بتدوير الرأس لأحد الجانبين لأخذ النفس ثم تفريغه داخل الماء بإعادة الرأس لوضعه الإعتيادي. وبهذا تكون الحركة زحفا أماميا على الماء. (تعريف إجرائي).

ـ البرنامج المقترح: هو برنامج لتعليم سباحة الزحف الأمامي بالطريقة الإعتيادية وتم تعديله والإضافة عليه بتدريبات خاصة لتنمية الإدراك الحس ـ حركي سواء على الأرض أو في الوسط المائي ويتكون من 12 وحدة تعليمية مدة كل منها 60 دقيقة (تعريف إجرائي).

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري

- الدراسات السابقة

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة

## أولاً : الإطار النظري:

نبذة عن السباحة :

خاض الإنسان منذ القدم الوسط المائي ولكن لا توجد هناك أي أدلة تاريخية قاطعة على مايشير إلى الأسباب التي دفعت الإنسان لذلك ولا إلى الطرق والوسائل التي استخدمها ليتعلم السباحة فقد كان الإنسان الأول يعيش مع الوحوش الكاسرة والطبيعة المتقلبة وتحت مظلة قانون الغابة الذي يسوده القوي مما جعل الإنسان في ذلك الوقت يمتاز بالقوة العضلية والعدو السريع والرشاقة وهذه عناصر ومقومات أساسية لمن كان يريد الحفاظ على حياته في العصور الأولى. في العصر الحديث تضاعف الاهتمام بالسباحة حيث احتلت مكانة مرموقة بين الرياضات الأولومبية مما أدى لانتشارها في كثير من الدول المتقدمة وبدأ التطور في هذا العصر بانتشار أحواض السباحة وتطور إنشائها ورعايتها الصحية ثم بدأ التقدم الفني لسباحة الزحف الأمامي فقد استخدم ريتشارد كافيل الطريقة الأسترالية التي توصل إليها والده فريدريك عام 1903 والفائز ببطولة لندن والتي أطلق عليها سبلاش ستروك (عياش، 1989).

## الأداء الفني لسباحة الزحف الأمامي:

إن الأداء الفني لسباحة الزحف الأمامي هو الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح إلى الأمام أي الاستخدام الأمثل لقدراته وإمكاناته في الأداء الحركي للمهارة من أجل الوصول إلى الإنجاز ويتم دراسة الأداء الفني لهذه السباحة وفقاً للعناصر الرئيسية التالية والتي يتم التركيز عليها خلال التدريب والتعليم:

- وضع الجسم Body Position
- ضربات الرجلين The leg action
- حركات الذراعين The arm strake
- التنفس Breathing
- التوافق العام General coordinating

تعتبر سباحة الزحف الأمامي من أكثر أنواع السباحات انتشاراً وأسهلها تعلماً وأسرعها، وذلك لوضعية الجسم الأفقية والإنسيابية وتبادلية حركات الذراعين والرجلين والتي تشابه إلى حد ما حركة الإنسان الأساسية في المشي، وهي نوع من أنواع السباحة التي تعد إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي للتحرك به عن طريق توافق حركات الدراعين والرجلين والتنفس أثناء الطفو بالوضع الأفقي، (Jane katz ،1996) حيث يبدأ الفرد بدفع الحائط لينزلق أفقياً إلى الأمام ثم يبدأ بحركة الرجلين التبادلية من مفصل الفخذ لدفع الماء من أعلى لأسفل ثم تبدأ حركة الذراعين بشكل دوراني وتبادلي ويتم التنفس بدوران الرأس لأحد الجانبين لأخذ النفس وتفريغه داخل الماء(molly،1986).

يتم في سباحة الزحف الأمامي فعاليات عديدة تقسم إلى المسافات القصيرة وهي: 50م، 100م، والمسافات المتوسطة والطويلة وهي: 200م، 400م، 800م، 1500م. (Fina،2005 ) وتبدأ سباقات الزحف الأمامي من خارج الماء من على مكعب البداية للقفز داخل الماء.

**وضع الجسم:**

يجب أن يكون وضع جسم السباح في الماء في سباحة الزحف الأمامي بشكل أفقي، بحيث يكون موازياً للسطح ولا تكون الأرجل بعيدة جداً عن السطح ولا قريبة جداً من السطح وأن يكون ظهر السباح مستقيماً ووضع الرأس على نفس خط الجذع وبين الذراعين، مع مراعاة أن تكون ضربة الرجل ضيقة بمعنى أن لا يكون مداها كبير أثناء الضربة. إن هنالك علاقة بين وضع الجسم المراد الحفاظ عليه وعملية أخذ النفس من أحد الجانبين ذلك أن عملية إخراج الرأس من الماء سواء كان لليمين أو لليسار يجعل جسم السباح لا يبقى في الوضع الأفقي، أيضاً فإن رفع الرأس للأمام أو تقوس الظهر أو وضعية الجسم العالية في الماء تزيد من مقاومة الماء على الجسم.( Barthels & Kreighbaum،1990 ) و ( USA Swimming،1999 ).

**ضربات الرجلين:**

تعتبر حركة الرجلين حركة تبادلية وتقسم إلى قسمين : الضربة للأسفل والرجوع.

1. الضربة للأسفل: تبدأ الحركة من وضع ثني مفصل الفخذ ومد مفصل الركبة وعندما تمر رجل السباح من فوق الحوض يثني مفصل ركبته قليلاً ويدفع بالفخذ والحوض لأسفل. بالمقابل تكون الرجل الأخرى مسترخية وتدفع بواسطة ضغط الماء لأعلى.

2. الرجوع: بعدما تنتهي الرجل من الضربة لأسفل تبدأ هذه الرجل بالرجوع كرد فعل لمد السباح رجله، مما يدفع يالفخذ لأعلى منتجاً الجزء الثاني من الحركة. سوف تتحرك الرجل عالياً أماماً وخارجاً وعكس الاتجاه مع دوران بالجسم.

يجب مراعاة أن لا تكون ضربات الرجلين قريبة جداً من السطح لأن ثبات الجسم وقوة الدفع الأمامية سوف تقل، أما إذا كانت عميقة جداً فإن المقاومة سوف تزيد. وعندما تنتهي الضربة لأسفل يجب أن تكون القدم في وضع تحت خط الجسم مباشرة ( Barthels & Kreighbaum،1990).

ويعتبر المدى الضيق لضربات الرجلين هو الأفضل ويتراوح ما بين 5سم و8سم (Maglischo،2003).

هذا وتلعب ضربات الرجلين الدور الأهم في حفظ التوازن والمحافظة على الوضع الأفقي لجسم السباح أكثر من دورها في إعطاء قوة دفع وبما أن ضربات الرجلين سوف تستهلك طاقة لذا فإنه يفضل العمل ضمن أقل طاقة ممكنة مصروفة على الرجلين، أما بالنسبة لسباحي المسافات القصيرة فإن الأولوية تكون لزيادة قوة الدفع الأمامية قبل الاهتمام بتأخيرالشعور بالتعب و الإعياء، ذلك أن المسافة قصيرة بعكس سباحي المسافات الطويلة الذين يسعون لتأخير الشعور بالإعياء قدر المستطاع (Councilman،1982 ).

يتبع السباحون عدة نماذج توافقية بين عدد ضربات الرجلين نسبة إلى دورات الذراعين، ويرجع اختيار السباح إلى نموذج ما لأسباب عديدة كالمسافة المقطوعة، فسباحي المسافات الطويلة والمتوسطة يختلفون عن سباحي المسافات القصيرة ( Maglischo،2003).

ومن هذه النماذج المستخدمة:

1. نموذج 6 ضربات رجلين/ دورة ذراع: وتشمل 3 ضربات رجل لكل ضربة ذراع واحدة، أو 6 ضربات رجلين لكل دورة ذراع. ويعتبر هذا النموذج أكثر النماذج استخداماً لدى سباحي المسافات القصيرة.

2. نموذج 4 ضربات رجلين/ دورة ذراع: لوحظ هذا النموذج كثيراً بين سباحي المسافات المتوسطة. ويقسم إلى شكلين العادي والمتقاطع.

العادي: وهو مزيج من نموذج 4 ضربات رجلين/ دورة ذراع ونموذج 6 ضربات رجلين / دورة ذراع، ويستخدم السباح نموذج 6 ضربات رجلين / دورة ذراع خلال دورة الذراع الأولى ونموذج 4 ضربات الرجلين/ دورة ذراع خلال الضربة الثانية.

المتقاطع: وهو مزيج من نموذج 2 ضربات رجلين/ دورة ذراع متقاطع على جهة ونموذج 6 ضربات رجلين/ دورة ذراع على الجهة الأخرى.

3. نموذج 2 ضربات رجلين/ دورة ذراع: شوهد هذا الشكل كثيراً لدى سباحي المسافات المتوسطة والطويلة، ويقسم إلى شكلين العادي والمتقاطع.

العادي: يستخدم السباح 2 ضربة رجلين لأسفل خلال دورة ذراع واحدة.

المتقاطع: وهو 4 ضربات رجلين لكل دورة ذراع وتبعاً للآتي: 2 ضربة رجل أساسية و2 ضربة رجل ثانوية.

**حركات الذراعين:**

يتم التقدم للأمام من خلال دفع الماء للخلف بواسطة حركات الذراعين اللتين تسهمان بنسبة 70 -80 % من القوة الكلية لدفع الجسم (راتب وزكي،1996)، وتعتمد حركة الذراعين على مرحلتين أساسيتين:

**أولاً: المرحلة الأساسية:**

1. الدخول Entry:

فيبدأ دخول الذراع للماء بأطراف الأصابع أمام مستوى الكتف والداخل قليلاً وتكون الكف مواجهة للأسفل يليها الرسغ ثم الساعد حتى المرفق الذي يكون أعلى قليلاً من مستوى الرأس فبقية الذراع. وذلك على بعد مناسب بدون مبالغة بابتعاد الذراع إلى الجانب أو إلى الأعلى فوق سطح الماء وذلك للحفاظ على الإنسياب وكسب أسرع وقت لدخول الماء وتبدأ الذراع بالامتداد للأمام استعداداً لمسك الماء.

2. المسك Catch:

تبدأ هذه المرحلة بعد دخول اليد للماء ومد الذراع للأمام حيث يتم ثني المرفق قليلاً مع ثني الرسغ للداخل لزيادة التحكم في القبض على الماء ووضع اليد أسفل محور الجسم حتى يتزن مركز الثقل فوقها في الحركة التالية (السحب).

3. السحب Pull :

يرتفع الكتف قليلاً للأمام ثم ينخفض أثناء السحب وتتحرك الذراع بقوة للخلف عكس اتجاه التقدم أسفل المحور الطولي للجسم ويكون المرفق في حالة انثناء خفيف لأعلى وتكون اليد مائلة قليلاً للأمام والكف لأسفل بحيث يواجه الماء، ويأخذ السحب بالذراع خلال الماء مسار خط منحني وباستمرار حركة السحب يبدأ المرفق في الإنثناء ويزداد في الإنثناء حتى يصل المرفق زاوية 90 درجة تقريباً (Maglishcho, 2003).

4. الدفع Propulsive:

تستمر حركة الشد إلى أن يقترب الكف من الفخذ حيث تتحول إلى مرحلة الدفع للخلف وفي نفس الاتجاه مع اقتراب اليد من الجسم قليلاً بدون الإقلال من سرعتها حتى تصل إلى مستوى الفخذ (عبد الفتاح، 1994).

**ثانياً: المرحلة الرجوعية:**

تستمر اليد في دفع الماء للخلف بجانب الفخذ حيث يتم سحب المرفق ربع دورة للداخل وتتحرك اليد للأمام في مستوى الكتف وقريباً من سطح الماء استعداداً لمرحلة دخول جديدة مع ملاحظة الاستمرار بوجود المرفق عالياً والذراع مرتخية أثناء حركة الذراع خارج الماء.

وتعتمدالحركة الفعالة للذراعين على التوقيت السليم بينهما بحيث تؤدي الواحدة حركة المسك للماء والأخرى تؤدي حركة التخلص من الماء.

**التنفس:**

يتم التنفس بدوران الرأس جانباً عند دخول اليد المقابلة الماء، وذلك للسماح للفم بالوصول إلى مستوى سطح الماء لأخذ الشهيق مع مراعاة عدم الزيادة في ارتفاع الرأس أكثر من اللازم ويتم إخراج الزفير من الفم والأنف داخل الماء عند دوران الرأس مرة ثانية لرجوعه إلى الوضع الطبيعي.

ويتم التنفس أحياناً من الجانبين وذلك لإراحة عضلات الرقبة والمحافظة على اتزان الجسم للسباح ورؤية السباحين الآخرين، ويؤدي التنفس مع كل دورة ذراعين، أحياناً يؤدي كل دورتين، وفي بعض الأحيان يؤدي كل ثلاث دورات (في المسافات القصيرة).

وينبغي أن تكون حركات التنفس متناسقة مع بقية حركات الجسم، وفي سباحة الزحف الأمامي يكون الزفير أساساً تحت الماء في فترتي السحب والضغط للذراع، وينتهي عند آخر ضغط لليد على الماء، ثم يتجه الرأس (لا الكتف) إلى ناحية الذراع ليتم الشهيق بمجرد خروج الذراع من الماء، ويكون الفم عندئذ فوق الماء أثناء استدارة الرأس إلى ناحية الذراع ليتم الشهيق بمجرد خروج الذراع من الماء يتجه الرأس إلى الأمام ثانية ويحدث الزفير بقوة بواسطة الفم والأنف معاً بينما يحدث الشهيق بسرعة بواسطة الفم فقط. ( Carl et al،1997 ).

**التوقيت والتوافق (التوافق العام):**

تتصف حركة الذراعين والرجلين بصفة الاستمرارية ويتوقف الربط السليم بين الحركات المتنوعة التي تقوم بها الأطراف وبين حركة الرأس والجذع على درجة الاحتفاظ بالوضع الإنسيابي للجسم، والتوقيت الطبيعي هو ست ضربات للرجلين لكل دورة كاملة من الذراعين وبذلك يكون المعدل بين ضربات الذراع الواحدة والرجل بنسبة 3:1 أي تؤدي الرجل ثلاث ضربات لكل حركة ذراع واحدة. هذا وقد يستخدم السباح توقيت آخر بحسب ما يتناسب مع توافقه وقدراته ومسافة سباقه.

**الإدراك الحس – حركي:( Kinesthetic ( Motor Perception**

يعتبر الإدراك الحس – حركي عاملاً مهماً للإنسان في أدائه الحركي العام، وهو أكثر أهمية في الأداء الرياضي، حيث أن ارتفاع مستوى الإدراك الحس – حركي يؤهل الفرد لأداء المهارات الحركية بدقة وكفاءة، وذلك لأن مستقبلات الإدراك الحس ـ حركي تساعد الفرد على القيام بالمهارات الحركية بأفضل ما يمكن، ومستقبلات الإدراك الحس – حركي في الجسم هي المسؤولة عن تغيير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه وكذلك علاقة أجزائه ببعضها البعض (singer،1980).

**أهمية الإدراك الحس – حركي في التعلم الحركي:**

يستقبل الفرد من خلال القدرات الحس – حركية معلومات عن وضع الجسم في الهواء وارتباط أجزائه المختلفة، انقباض وانبساط العضلات، واتجاه وسرعة وزمن الحركة، وبذلك يستطيع التحكم في توجيه الحركات أثناء تأديتها من حيث الشكل والمدى والاتجاه. فنجاح الأداء الحركي غالباً ما يعتمد على الخصائص البدنية والقدرات الحركية، والقدرات الحس – حركية تؤدي دوراً كبيراً في هذا النجاح (singer،1980 ).

وتتميز القدرة في الاستعداد حيث أن القدرة تعني إمكانية ممارسة النشاط الآن، أما الاستعداد فهو قدرة كامنة، أي أن الفرد لا بد أن يتعلم ويتدرب على الفعل لبعض الوقت قبل أن يقوم به والاستعداد يعني "قدرة الفرد الكامنة على تعلم عمل ما إذا أعطي التدريب المناسب" (علاوي،1994).

ويؤدي "الإحساس الحركي" دوراً مهماً في عملية التوافق بالنسبة للمهارات الحركية المركبة التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة. كما أن الإحساس الحركي يمكن الفرد من أن تصبح حركاته الجديدة جزءاً من مداركه عندما يتقنها ويتغلب عليها مما يمكنه أيضاً من زيادة ثروة مهاراته الحركية كما يجعلها أمراً اعتيادياً، وأن ارتفاع دقة المدركات الحس حركية يزيد من مقدرة الفرد الرياضي والعادي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ أو صلة أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها بعضاً (علاوي، 1994).

ويعتبر الإدراك الحس – حركي من المفاهيم ذات الطبيعة المركبة حيث يرتبط هذا المفهوم بعمليتين من العمليات العقلية وهما الإحساس والإدراك.

والادراك هو إدارة المعلومات التي تأتي الفرد من خلال الحواس وعملية ترجمة المعلومات ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهر وعملية الإدراك الحس – حركي من العمليات الشديدة التعقيد والتي تتطلب العديد من القدرات ذات العلاقات المتشابكة (الخولي وراتب، 1994).

ويشكل الإحساس أحد المحاور التي لها أهمية خاصة بالنسبة لكل من سرعة التعلم الحركي واكتساب التوافق في الحركات المختلفة، وحيث إن عملية الإحساس تتم قبل عملية الإدراك، وتسبقه فسوف يقوم الباحث بتناول الإحساس أولاً بالتوضيح.

**أ. الإحساس Sensation:**

يحدث الإحساس عن طريق استثارة عصبية تتم بواسطة المستقبلات الحسية التي تستقبل المؤثرات المختلفة سواء من البيئة الخارجية أو من داخل جسم الإنسان، وتوصيل هذه المستقبلات إلى أجهزة عصبية خاصة تعرف بالمحللات الحسية "Sensory Analysis" ووظيفتها هي تحليل هذه المؤثرات إلى عناصر، وتميز خواص ومميزات هذه العناصر، وتوصيل هذه الخواص إلى المراكز العصبية بلحاء المخ عن طريق الجهاز العصبي المركزي، ومثال ذلك العين فهي مستقبل الإحساس البصري، حيث تستقبل المؤثرات الخارجية "الموجات الضوئية" وهي مجرد موجات لا تحمل معنى بحد ذاتها وإنما تقوم المحللات الحسية الموجودة في العين بتحليل وتمييز هذه الموجات دائماً وتوصيلها إلى المراكز العصبية بلحاء المخ ليتم إدراكها (راجح، 1995).

**ب. الإدراك Perception:**

يكون الإحساس بدون أي معنى إن لم يعقبه الإدراك الذي يتضمن عملية تأويل الإحساسات إلى معلومات، فالإدراك عبارة عن الوسيلة التي يتصل بها الفرد بالبيئة المحيطة به وينمو من تكرار اتصاله بالعالم من حوله. ولأن انعدام حاسة من الحواس يؤدي بالتالي إلى انعدام الموضوعات المرتبطة بها؛ فالإدراك يستمد فعاليته ومقوماته من تلك الإحساسات التي تنقلها للأعصاب الموردة إلى المخ حيث تتم عملية الإدراك فعن طريق حاسة البصر ندرك كثيراً من الموضوعات ونعرف معناها ووظائفها وخصائصها مع أن ما يسقط على العين ما هو إلا مجرد موجات ضوئية لا تحمل معنى في حد ذاتها، وعلى هذا لا يمكن أن يكون هناك إدراك بدون إحساس ولا يمكن أيضاً أن يوجد لدينا إحساس بدون إدراك (الخولي وراتب،1994 ، والخولي وبيومي 1991).

ويؤدي الإدراك دوراً خاصاً في ممارسة الأنشطة الرياضية بمجالاتها المتعددة وظروف أدائها المتغيرة فهي تحتاج منه دائماً أن يدرك عناصر الموقف التعليمي بكل ما فيه من أساليب متنوعة لشرح تسلسل المهارة التي يتعلمها حتى يواجه هذه المواقف التعليمية وكذلك الظروف المتغيرة أثناء اللعب بحكمة وكفاءة (Janet،1999 ).

ويساعد الإدراك على أداء الحركات المختلفة بصورة سليمة، وخاصة إذا تم التفاعل السليم مع حواسه حيث تشير عملية التعلم إلى أن الإدراك جزء مهم وضروري لأداء المهارة والنمو الحركي الكافي. وعندها يستعمل قدراته الجسمية على المستوى الصحيح (Janet،1999 )، فالإدراك إذا ليس مجرد انطباع صور للأشياء في الذهن، ولكنه استجابة معينة للإحساس الراهن تستخدم فيها معلومات المرء وخبراته مما يعطي معنى للإحساس الذي يعتبر أساس الإدراك (الراوي، 1998) .

**أهمية الإدراك الحس ـ حركي في السباحة:**

إدراك الإحساس داخل الماء يعبرعن الشعور بالحركة الانتقالية في الماء والذي يعطي الشعور بالطفو باتزان على سطح الماء وبالتالي التقدم داخل الوسط المائي بالشكل الصحيح.

ويرى علاوي وسعد (1982) أن إدراك الإحساس بالماء عبارة عن مركب من الإحساس باللمس والحرارة والحركة، ويختلف الإحساس بمقاومة الماء تبعاً لسرعة وقوة حركات السباح، فمقاومة الماء يدركها السباح بواسطة الإحساسات الناشئة أثناء حركته في الماء، ويأتي ذلك بواسطة الأطراف التي تتحمل العبء الأكبر عند محاولة التقدم، وبذلك نجد أن ادراك الإحساس بالماء يلعب دوراً مهماً لوصول السباح إلى المستويات العليا.

ولأهمية الإدراك الحس ـ حركي في السباحة تناوله العديد من الباحثين مثل عرابي،ومريم (2005)وعرابي وعليان (2002) واللذين كانت دراستيهما تهدف التعرف الى مدى تأثير تعلم السباحة على بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي، اضافة الى محمود آي (2010) والراوي (1998) وقد اشارا إلى نتائج ايجابية ذات فروق دالة احصائيا تدل على أهمية الإدراك ـ الحس للسباحة.

ومما سبق يتضح لنا أن السباحة والإدراك الحس ـ حركي عاملان متصلان بينهما علاقة تأثير وتأثر.

**الدراسات السابقة:**

**وقد رأى الباحث تقسيم الدراسات السابقة إلى قسمين الأول يتعلق بالدراسات المرتبطة في برامج تعلم السباحة والقسم الثاني يرتبط في الدراسات المتعلقة في تنمية وقياس الإدراك الحس حركي:**

**أولاً**: الدراسات المتعلقة بمتغيرات الإدراك الحس ــ حركي:

- وفي دراسة محمود آي، ختام(2010)،والتي هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الإدراك الحس حركي على انتقال أثر التعلم من مهارة البدء في السباحة إلى مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة، وقد طبقت الدراسة على طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من 38 طالباً وقسمتهم عمديا لثلاث مجموعات، تجريبيتين وضابطة، المجموعة التجريبية الأولى 15 طالب علموا بطريقة انتقال أثر تعلم مهارة البدء الخاطف في السباحة، ثم الانتقال لتعليمهم مهارة الدفاع بالغطس بالكرة الطائرة، والمجموعة الثانية 11 طالباً علموا بطريقة انتقال أثر تعلم مهارة البدء الخاطف في السباحة المدعم بتمرينات لتحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي، ثم الانتقال لتعليمهم مهارة الدفاع بالغطس بالكرة الطائرة، أما المجموعة الثالثة ( الضابطة) وتتكون من 12 طالباً فقد تم تعليمهم مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة فقط بالطريقة التقليدية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعات الثلاث لصالح اتجريبية الثانية ( التي اتبعت البرنامج التعليمي المقترح).

- وفي الدراسة التي قام بها أبوعيد، فالح سلطان (2008) بهدف التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي للمهارات الأساسية في السباحة على بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي لدى الأشخاص المكفوفين، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة الدراسة مكونة من 20 كفيفاً، قسموا مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، طبق البرنامج لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بزمن 75 دقيقة للوحدة الواحدة، وقد قام الباحث بتطبيق اختبارات المستوى المهاري على المجموعة التجريبية فقط قبل البدء بالبرنامج وبعد الإنتهاء من تطبيقه، كما استخدم الباحث اختبارات الادراك الحس حركي على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في المستوى المهاري، كما أظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (الإحساس ب50%من المسافة والإحساس ب50%

من القوة والإحساس بالاتجاه) بينما لم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في متغيرات (الإحساس ب75% من المسافة والإحساس ب75% من القوة والإحساس ب 50% من الزمن والإحساس ب75% من الزمن) بينما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الإحساس ب50% من الزمن والإحساس ب75% من الزمن) كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

- وفي دراسة التايه، أحمد ابراهيم (2006) التي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام مبادئ رياضة الدفاع عن النفس (كيك بوكسنج) في تنمية الإدراك الحس – حركي لدى 19 طفل من ذوي الإعاقة البصرية الذين تقع أعمارهم ما بين 8-12 سنة وتضمنت الأهداف التعرف إلى الفروق بين نتائج القياسات البعدية للمكفوفين وضعاف البصر في متغيرات الإدراك الحس- حركي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياسات البعدية في درجة الإدراك الحس- حركي الكلية وجميع متغيراته للمجموعتين التجريبيتين معاً (مكفوفين وضعاف البصر) وللمجموعة التجريبية الثانية (المكفوفين) وللمجموعة التجريبية الأولى (ضعاف البصر). وأوصى الباحث بضرورة إدخال مادة التربية الحركية لمنهاج المرحلة الإبتدائية كمادة تأهيلية علاجية.

- الدراسة التي قامت بها عرابي، سميرة وحرب،مريم محمد (2005) هدفت التعرف إلى مدى تأثير برنامج مقترح لتعليم السباحة على بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي لدى أطفال (4- 5) سنوات واستخدمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة في دراستها التي اشتملت على 30 طفل قسموا لمجموعتين تجريبية وضابطة تم تنفيذ البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية بحيث استغرق تطبيقه ثمانية أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً وبزمن 45 – 60 دقيقة للوحدة الواحدة، وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات من مقياسي بوردو و دايتون لقياس متغيرات الإدراك الحس حركي التي قامت بدراستها ( إدراك الفراغ، الإيقاع الحركي، الوعي بأجزاء الجسم، المجال والاتجاهات، الاتزان، الشكل). أظهرت نتائج الدراسة الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح بين أطفال المجموعة التجريبية.

- دراسة عرابي، سميرة وعليان ، محمد ناصيف(2002) والتي هدفت التعرف إلى أثر برنامج مقترح للسباحة على مستوى بعض متغيرات في الإدراك الحس- حركي لدى المعاقين حركياً وتم استخدام المنهج التجريبي وقياسين قبلي وبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، تم اختيارعينة الدراسة بطريقة عمدية وتكونت من 15 فرد معاق (مصاب ببتر سفلي أحادي )، وتضمن البرنامج بعض مهارات السباحة إضافة إلى بعض الألعاب الترفيهية، وتم تطبيق البرنامج لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وبمعدل ستين إلى سبعين دقيقة لكل وحدة، أشارت النتائج لوجود فروق لصالح القياس البعدي على المتغيرات قيد الدراسة 50% و100% جميعها (قوة القبضة، قوة الذراعين قوة الذراع اليمنى، اليسرى، الزمن، الاتجاه، المسافة) بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً على متغير الإحساس بقوة القبضة 50%.

- وقد قام الراوي، عمر عادل (1998)، بدراسة هدفت التعرف إلى أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي على تعلم سباحة الصدر، استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. حيث اختيرت عينة عمدية قوامها (20) طالباً من طلبة الجامعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين، ثم إجراء اختبارات قبلية وبعدية، بعدها تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح المتضمن على الإدراك الحس – حركي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية لكل مجموعة أسبوعياً، وبمعدل ساعة لكل وحدة تعليمية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي على جميع متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج المقترح، في حين كانت الفروق دالة إحصائياً عند أفراد المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي في البرنامج. أما دلالة الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت لصالح المجموعة التجريبية من حيث متغيرات الإدراك الحس – حركي قيد الدراسة والمستوى المهاري لسباحة الصدر.

- كما قامت النعيمات،سهام حمد(1995) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي التي تشتمل على (المسافة، والاتجاه، القوة، والزمن) والأداء المهاري على أجهزة جمباز السيدات (جهاز بساط الحركات الأرضية وعارضة التوازن وحصان القفز والمتوازيين)؛ إذ تم تطبيق اختبارات هذه المتغيرات (قيد الدراسة) على عينة

قوامها 29 طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والأسلوب الارتباطي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية بين متغير الإحساس بقوة القبضة عند مستوى إدراك 25% ومستوى الأداء على كل من جهاز بساط الحركات الأرضية وعارضة التوازن والمتوازي وعند مستوى إدراك 50% على جهاز عارضة التوازن ووجود علاقة ارتباط طردية بين متغير الإحساس بقوة الذراعين معاً عند مستوى إدراك 50% ومستوى الأداء المهاري على جهاز حصان القفز وكذلك وجود علاقة ارتباط طردية بين متغير الإحساس بالزمن عند مستوى إدراك 75% مع مستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازي، ووجود علاقة ارتباط عكسية بين متغير الإحساس بقوة الرجلين عند مستوى إدراك 50%، ومستوى الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية.

**ثانياً:** **:** الدراسات المتعلقة بتعلم سباحة الزحف الأمامي:

- دراسة الدبابسة،محمد فايز عبد الرحيم(2010)، وهدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر، أجريت الدراسة على عينة من المصابين في آلام أسفل الظهر، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم 10 من الذكور تراوحت أعمارهم بين 28-64 سنة، استخدم الباحث المنهج تجريبي بقياس قبلي وبعدي لمجموعة واحدة، قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية تدريبية في الأسبوع، وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الألم ولصالح القياس البعدي، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية على المتغيرات (مرونة العمود الفقري للأمام وقوة عضلات الظهر والتوازن الثابت )، استنتج الباحث أن البرنامج المقترح عمل على تخفيف حدة آلام أسفل الظهر إضافة إلى تحسن نسبي في مرونة العمود الفقري إلى الأمام وقوة عضلات الظهر والتوازن الثابت.

- الدراسة التي قامت بها بدر، دينا بدر(2006) هدفت التعرف إلى أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة من سن 6-8 سنوات في عمان، مستخدمة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها 22 طفل وطفلة لمن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، قسّموا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية تم إخضاعها لبرنامج التمثيل الحركي، والأخرى ضابطة أخضعت للبرنامج المتبع،

وكان ذلك لمدة 6 أسابيع بواقع حصتين أسبوعياً وبمعدل 60 دقيقة لكل وحدة، وأظهرت نتائج الدراسة قدرة كل من برنامج التمثيل الحركي والبرنامج المتبع على تعليم أفراد العينة مهارات السباحة، كما أظهرت تفوق أطفال المجموعة التجريبية على أطفال المجموعة الضابطة في مهارات (كتم النفس، الطفو على البطن، الطفو على الظهر، الإنزلاق على البطن، ضربات الرجلين على البطن، والوقوف في الماء)، بينما تساوى أطفال المجموعتين في مهارتي الإنزلاق على الظهر وضربات الرجلين على الظهر، وأوصت الباحثة باستخدام برنامج التمثيل الحركي في تعزيز تعليم المهارات الأساسية في السباحة، أوصت بإجراء دراسات مشابهة على فئات ومهارات أخرى.

- قام الجراح، وليد رشيد (2005)، بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم أداء بعض المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن واستخدم المنهج التجريبي على عينة دراسة قدرها 30 طالباً من كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، قسموا لثلاث مجموعات اثنتين تجريبيتين، واحدة باستخدام برمجية محوسبة والثانية باستخدام شريط فيديو. والمجموعة الثالثة ضابطة تدربت بالطريقة التقليدية، قام الباحث باختبارات لتقيس الأداء المهاري للسباحة وهي كتم النفس، توقيت كتم النفس، الإنزلاق على البطن، ربط ضربات الرجلين مع التنفس، ربط حركات الذراعين مع التنفس، الأداء ككل، كانت المدة التعليمية للبرنامج ستة أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً بزمن 45 دقيقة للوحدة الواحدة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في أداء مهارة الإنزلاق ومهارة ربط ضربات الرجلين مع التنفس ومهارة ربط حركات الذراعين مع التنفس وأداء سباحة الزحف على البطن ككل، يعزى ذلك إلى طريقة التدريس ولصالح التدريس باستخدام البرمجية التعليمية ويليها باستخدام الفيديو وثالثاً بالطريقة التقليدية.

- دراسة جرار، تامر نبيل (2005)، والتي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تقيمها كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، واشتملت على عينة قوامها 46 فرد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الذين لم تسبق لهم المشاركة في أي دورة سباحة تعليمية وليس لهم أي خبرة سابقة في السباحة، اعتمد الباحث المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي لمجموعة

تجريبية واحدة، واستخدم مقياس تنسي لمفهوم الذات، أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي على مجالات الذات البدنية، الذات الواقعية، تقبل الذات، الذات الإدراكية، ومفهوم الذات الكلي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً على مجالات الذات الأخلاقية، الذات الشخصية، الذات الأسرية، الذات الإجتماعية، ونقد الذات.

- دراسة أبوعيد، فالح سلطان (2004)، هدفت لبناء برنامج تعليمي في السباحة لمعرفة أثره على المستوى المهاري ومفهوم الذات لدى ذوي التحديات الحركية، اشتملت العينة على 14 فرد مصاب بشلل الأطفال في الجامعة الهاشمية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وإجراء اختبارات قبلية وبعدية للمستوى المهاري في السباحة ومفهوم الذات، استخدم الباحث برنامجاً مدته أربع وعشرون وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وبخمسة وسبعين دقيقة للوحدة الواحدة، أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لمفهوم الذات لذوي التحديات الحركية، وأظهرت الدراسة أيضاً فروقاً دالة إحصائياً للمستوى المهاري في السباحة ولصالح القياس البعدي أيضاً.

## التعليق على الدراسات السابقة

من خلال مسح الدراسات السابقة يتضح للباحث أن موضوعي الأنشطة الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص وعلاقتها بالإدراك الحس ـ حركي من المواضيع الهامة التي تناولها الباحثون في دراساتهم، وأن هناك تحسن في مستوى الأداء الفني للرياضات التي تم اقتراح برامج كان هدفها تنمية متغيرات الإدراك الحس ـ حركي أثناء تعلم مهاراتها، فقد جاءت معظم النتائج إيجابية لصالح القياسات التي أخذت للمجموعة التجريبية بعد تنمية الإدراك الحس ـ حركي لدى أفراد المجموعة، وإن بعض الدراسات تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين ولصالح الممارسين للأنشطة الرياضية في مستوى الإدراك الحس ـ حركي لدى الأفراد نتيجة الاشتراك في الألعاب الرياضية.

كما ولاحظ الباحث ان غالبية الدراسات التي تم عرضها سابقاً استخدمت المنهج التجريبي واهتمت بتطوير طرق تعلم سباحة الزحف الأمامي مثل استخدام التكنولوجيا في التعليم كما في دراسة(الجراح،2005) أو بالتمثيل الحركي للأطفال كما لوحظ في دراسة(بدر،2006) وأثر ذلك على متغيرات مثل مفهوم الذات ومستوى الأداء وتخفيف الآم الظهر كما في دراسة (الدبابسة،2010) كما تم دراسة أثر المهارات الأساسية للسباحة ومبادئ رياضة الدفاع عن النفس (الكيك بوكسينج) في دراسة (التايه،2006) على بعض متغيرات الإدراك الحس _ حركي لدى المكفوفين ولدى المعاقين حركياً أو بصرياً.

ووجد الباحث أن هناك دراسات اهتمت بتنمية الإدراك الحس ـ حركي وأثره على متغيرات مختلفة مثل انتقال التعلم من مهارة لأخرى كما في دراسة آي(2010)، وتعلم سباحة الصدر مثل دراسة الراوي(1998)، ودراسة النعيمات ( 1995) والتي درست العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس ـ حركي والأداء المهاري في الجمباز والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بينهما.

كما أن العينات التي أجري عليها معظم الدراسات كانت إما من طلبة الجامعات أو من الأطفال دون سن 10 سنوات ما عدا دراسة التايه (2006) التي احتوت أطفالاً بسن ال12 سنة، أو من الأفراد المعاقين المصابين بالبتر، أو المكفوفين، أو المصابين بشلل الأطفال، أو آلام أسفل الظهر. وتراوحت أعداد العينات ما بين 10 أفراد و46 فرداً.

ولم يلاحظ الباحث أية دراسة تبحث في تنمية الإدراك الحس ـ حركي وأثر ذلك على سباحة الزحف الأمامي سوى وجود دراسة الراوي (1998) والتي كانت حول سباحة الصدر.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها تتطرق إلى دراسة الإدراك الحس ـ حركي للفئة العمرية من التعليم الأساسي والذين لم يسبق لهم ممارسة السباحة أو تعلمها حيث تبين للباحث على حد علمه أن دراسة أثر تنمية متغيرات الإدراك الحس ـ حركي لسباحة الزحف الأمامي في هذه المرحلة العمرية لم يتم التطرق لها من قبل ولذلك تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث المجتمع الذي أقيمت عليه الدراسة، إضافة إلى الجمع بين دراسة أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي وتعلم سباحة الزحف الأمامي وبذلك تكون هذه الدراسة من الدراسات الرائدة في المجال لأنها تسعى إلى الإضافة العلمية.

وفي ضوء ما سبق فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

1. صياغة المشكلة.
2. اختيار متغيرات الدراسة.
3. الإستفادة من الإطار النظري لهذه الدراسات في بناء البنية المعرفية المتصلة بالموضوع.
4. معرفة الاختبارات المستخدمة لقياس الإدراك الحس ـ حركي.
5. التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات.
6. مناقشة النتائج في ضوء ما توصلت اليه هذه الدراسات من نتائج.
7. صياغة الإستنتاجات والتوصيات.

# الفصل الثالث

## إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة.
- عينة الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- وسائل جمع البيانات.
- الدراسة الإستطلاعية.
- سير التجربة النهائية.
- البرنامج التدريبي .
- الوسائل الإحصائية.
- فريق العمل.\

–

# الفصل الثالث
# إجراءات الدراسة

**المنهج المستخدم:**

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين؛ الأولى تجريبية (تم تعليمها باستخدام البرنامج المقترح لتنمية متغيرات الإدراك الحس ـ حركي قيد الدارسة والذي بني على أساس تعديل البرنامج الإعتيادي)، والثانية ضابطة ( تم تعليمها ببرنامج تعليمي اعتيادي صمم من قبل الباحث).

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من طلاب التعليم الأساسي في مدينة عمان.

**عينة الدراسة:**

تم اختيار أفراد عينة الدراسة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية غير منتظمة (وذلك بناءً على دعوة قدمت لأولياء الأمور ملحق رقم (1) من أجل الموافقة لأبنائهم على المشاركة في إجراءات هذه الدراسة) وقد التزم في فترة تطبيق البرنامج التعليمي في هذه الدراسة (24) طالباً مقسمين إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (12) طالباً.

**شروط اختيار أفراد العينة:**

1. أن يكونوا من طلاب المرحلة الأساسيةالتي يتراوح عمرهم مابين 11 ـ 13 سنة وتتوفر لديهم الرغبة بالمشاركة في البرنامج.
2. أن يكون الطالب المشارك ممن لم يسبق له أن تعلم السباحة.
3. الموافقة الخطية من ولي الأمر على المشاركة في إجراءات الدراسة.
4. أن يتمتع الطالب المشارك بصحة جيدة( مراجعة السجل الصحي الخاص بكل طالب، سؤال الأهل).
5. الإلتزام بالوقت والمدة المخصصين للبرنامج.

**طريقة اختيار أفراد العينة:**

قام الباحث بتوزيع 150 استمارة خاصة بموافقة أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في إجراءات الدراسة .

بعد استلام الإستمارات الخاصة بالموافقة وعددها 31 قام الباحث بتنفيذ الاختبارات القبلية بهدف التأكد من عدم مقدرة الطلاب على السباحة وعدم مشاركتهم بدورات لتعليم السباحة من قبل؛ بسؤالهم عن ذلك إضافة لاختبارهم عملياً عن طريق إدخالهم إلى الماء ليتضح أن 26 طالباً منهم لا يقدرون على السباحة وأن خمسة يجيدون السباحة تم استبعادهم.

تم إجراء اختبارات متغيرات الإدراك الحس ـ حركي قيد الدراسة على كامل أفراد العينة من أجل توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين.

تم توزيع أفراد العينة على المجموعتين، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين؛ قام الباحث باستخدام اختبار "ت" بين المجموعتين في القياس القبلي في كل من اختبارات الإدراك الحس ـ حركي. والجدول (1) يوضح ذلك، أما بالنسبة للتكافؤ بين المجموعتين في مستوى أداء مهارات السباحة فقد كان أفراد المجموعتين لا يعرفون ولا يؤدون أيّاً من مهارات السباحة في بداية الدراسة، حيث تم استبعاد طالبين اثنين كانت بياناتهما بعيدة مقارنة مع زملائهما.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبارات الإدراك الحس ـ حركي قيمة ت الجدولية =0.05، ن=14

| اختبارات الإدراك الحس - حركي | الوحدة | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| إدراك قوة القبضة | كغم | تجريبية | 3.39 | 1.44 | 1.39 | 0.176 |
| | | ضابطة | 2.68 | 1.03 | | |
| إدراك قوة الذراعين | سم | تجريبية | 37.67 | 28.96 | 0.68 | 0.502 |
| | | ضابطة | 45.96 | 30.52 | | |
| إدراك المسافة | متر | تجريبية | 1.23 | 0.57 | 1.93 | 0.066 |
| | | ضابطة | 1.72 | 0.65 | | |
| إدراك الإتجاه | سم | تجريبية | 141.67 | 59.56 | 0.60 | 0.554 |
| | | ضابطة | 161.17 | 95.37 | | |
| إدراك الزمن | ثانية | تجريبية | 1.83 | 0.94 | 1.13 | 0.270 |
| | | ضابطة | 2.25 | 0.87 | | |

يبين الجدول (1) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في القياس القبلي لاختبارات الإدراك الحس - حركي وباستعراض قيم "ت" المحسوبة نجد أنها بلغت لاختبار إدراك قوة القبضة قد بلغ (1.39) ولاختبار إدراك قوة الذراعين (0.68) ولاختبار إدراك المسافة (1.93) ولاختبار إدراك الإتجاه (0.60) ولاختبار إدراك الزمن (1.13) وعند مقارنة قيم مستويات الدلالة لهذه الاختبارات بالقيمة 0.05 يتبين أن قيم

الدلالة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس القبلي وبالتالي الإستنتاج بتكافؤهما.

## متغيرات الدراسة:

**المتغيرات المستقلة:**

1. البرنامج التعليمي المقترح لتعليم سباحة الزحف الأمامي.
2. التدريبات الخاصة بتنمية الإدراك الحس – حركي.

**المتغيرات التابعة:**

1. مستوى الإدراك الحس – حركي والمتثملة في :

أ- إدراك الإتجاه .

ب-إدراك القوة.

ج- إدراك المسافة .

د- إدراك الزمن .

2. مستوى الأداء في سباحة الزحف الأمامي والمتمثلة في:

أ- وضع الجسم.

ب- ضربات الرجلين.

ج- حركات الذراعين.

د- التـنـفـس.

ه- التوافق العام.

## أدوات الدراسة:

**البرنامج التعليمي المقترح:**

قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي لتعليم سباحة الزحف الأمامي ملحق رقم(2) والذي تم تطبيقه في مدة ستة أسابيع بواقع لقاءين في الأسبوع لكل مجموعة وزمن اللقاء 60 دقيقة.

وقد عرض الباحث البرنامج على خبراء بهذا المجال ملحق رقم (3)، وقد اشتمل البرنامج التعليمي على اثنتي عشرة وحدة تعليمية ويكون تقسيم الوحدة إلى الأجزاء التالية:

**أولاً:** جزء الإعداد :

1. الإعداد العام: وقد احتوى هذا الجزء على مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تهدف إلى التهيئة العامة لجميع أجزاء الجسم وقد طبق بنفس الطريقة والكيفية على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

2. الإعداد الخاص: وقد احتوى هذا الجزء على التدريبات المرتبطة بإعداد العضلات العاملة في المهارة المنوي تعليمها للمجموعة الضابطة، أما المجموعة التجريبية فسوف يكون الإعداد الخاص على شكل:

أ- تدريبات خاصة بتنمية الإدراك الحس – حركي خارج الماء.

ب- تدريبات خاصة بتنمية الإدراك الحس – حركي في الوسط المائي.

وذلك لنفس المجموعات العضلية المرتبطة بالمهارة المنوي تعليمها لأفراد المجموعة التجريبية.

**ثانياً:** الجزء الرئيسي:

ويشمل على تمرينات التعود على الوسط المائي والخطوات التعليمية لسباحة الزحف الأمامي وهي كالتالي:

1. وضع الجسم.
2. ضربات الرجلين.
3. حركات الذراعين.
4. التنفس.
5. التوافق العام.

تم التركيز على مفردات الإدراك الحس- حركي والعمل على تنميتها أثناء عملية التعليم لكل خطوة من الخطوات التعليمية لسباحة الزحف الأمامي وذلك للمجموعة التجريبية.

**ثالثاً:** الجزء الختامي:

1. تطبيقات ومسابقات.
2. لعبة ختامية.

قام الباحث بتصميم التدريبات الخاصة بتنمية وتحسين مستوى بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي التي تخدم مهارة سباحة الزحف الأمامي، وقد تم تطبيقها في جزء الإعداد الخاص

والجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية في الوسطين الأرضي والمائي، والذي تم تطبيقه فقط على المجموعة التجريبية ملحق رقم (4).

- **الأدوات المساعدة في عملية التعلم :**

1- طوافات .
2- حبل .
3- عصا .
4- ألواح تدريب.
5- كرات.
6- عصابة للعينين.
7- بركة سباحة (طولها 25م - عرضها15م )

- **الأدوات اللازمة لعملية القياس :**

1- متر قياس.
2- شريط لاصق.
3- ساعة إيقاف.
4- عصابة للعينين.
5- إستمارة تسجيل البيانات.

**اختبارات متغيرات الإدراك – الحس حركي : استخدم الباحث الاختبارات الخاصة بقياس مستوى الإدراك الحس - حركي كما هوموضح تالياً:**

**الاختبار الأول:**

**اختبار الإدراك الحس ـ حركي للإتجـــاه**

**إسم الاختبار:** إدراك الإتجاه

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على إدراك اتجاه الجسم في خط مستقيم.

**الأجهزة والأدوات:** عصابة للعينين، حائط على بُعد10م من نقطة البداية، علامة لتحديد نقطة البداية ونقطة النهاية.

**تنفيذ الاختبار:** وضع البدء: يقف الطالب عند نقطة البداية بحيث يدرك اتجاهه نحو نقطة النهاية (الهدف) بالنظر. ثم يطلب منه المشي معصوب العينين بخط مستقيم باتجاه نقطة النهاية والتي حددت بشكل مدرج عن يمينها ويسارها لقياس مدى الانحراف عنها.

**طريقة التسجيل:** عند وصول الطالب للحائط يتم قياس مسافة الانحراف عن نقطة النهاية المحددة باستخدام التدريج الموجود على الحائط، ويسجل القياس لأقرب سانتيميتر.

**الاختبار الثاني**

**اختبار الإدراك الحس ـ حركي للقـــوة**

**اسم الاختبار:** إدراك القوة (القبضة، الذراعين).

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على الإحساس بالقوة الناتجة عن الحركة.

**الأجهزة والأدوات:** جهاز الديناموميتر، كرة طبية بوزن 1كيلوغرام، كرسي، متر.

**تنفيذ الاختبار:**

أ. اختبار قوة القبضة:

- وضع البدء: يقف الطالب باستقامة ممسكاً بجهاز الديناموميتر ويطلب منه الضغط عند مستوى:

- 100% من أقصى قوة للطالب.
- 50% من أقصى قوة للطالب.

ب. اختبار قوة الذراعين:

- وضع البدء: يجلس الطالب على الكرسي مُسنداً ظهره مع المحافظة على ملامسة ظهره لظهر الكرسي، يمسك الطالب الكرة الطبية بكلتا ذراعيه ويرفعها ليرمي بها من فوق رأسه نحو الأمام ( تشبه الرمية الجانبية في كرة القدم). ويرميها عند مستوى:

- 100% من أقصى قوة للطالب.
- 50% من أقصى قوة للطالب.

**طريقة التسجيل:**

**أ.** تسجل النتيجة لقوة القبضة التي أشار إليها المؤشر في جهازالديناموميتر عند المستويين (100% و 50%) من قوة الطالب.

ب. تسجل النتيجة لقوة الذراعين بقياس المسافة في استخدام المتر عند المستويين (100% و 50%) من قدرة الطالب وتسجل لأقرب سانتيميتر.

* مع مراعاة: عدم إخبار الطالب بالنتيجة الفعلية في كل مرة

**الاختبار الثالث**

**اختبار الإدراك الحس ـ حركي للمســـافــة**

**اسم الاختبار:** إدراك المسافة.

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على الإحساس بالمسافة.

**الأجهزة والأدوات:** عصابة عينين، متر قياس.

**تنفيذ الاختبار:**

- وضع البدء: يقف الطالب ليدرك المسافة المطلوبة (10م) بصرياً بالنظر ثم يطلب منه قطع هذه المسافة بالمشي معصوب العينين والتوقف عند إحساسه بانتهاء المسافة. (100%) من المسافة المدركة، يعود الطالب لنقطة البدء مرة أخرى ويطلب منه المشي والتوقف عند الإحساس بأنه قطع نصف المسافة، (50%) من المسافة المدركة بصرياً.

  يراعى وجود مرافق يلامس كتف الطالب أثناء المشي للحفاظ على إتجاه المسار.

**طريقة التسجيل:** عند توقف الطالب يتم تسجيل قياس المكان الذي توقف عنده، سواء بالزيادة أو النقصان أو التمام وذلك عند المستويين (100%، 50%) من المسافة الكلية.

* مع مراعاة: عدم إخبار الطالب بالمسافة الفعلية في كل مرة.

**الاختبار الرابع**

**اختبار الإدراك الحس ـ حــركي للزمـن**

**اسم الاختبار:** إدراك زمن (10ث) بالمشي.

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على الإحساس بالزمن.

**الأجهزة والأدوات:** ساعة إيقاف، عصابة للعينين.

**تنفيذ الاختبار:**

- وضع البدء: يقف الطالب باستقامة وهو معصوب العينين مع إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالمشي نحو الأمام والتوقف عند مستوى:

- 100% من الزمن المطلوب (مدته 10ث).
- 50% من الزمن المطلوب (مدته 5ث).

**طريقة التسجيل:** يتم تسجيل الزمن الذي يتوقف عنده الطالب عند المستويين 100% و 50% من المدة المطلوبة (10ث، 5ث).

- مع مراعاة: عدم إخبار الطالب بالزمن الفعلي في كل مرة.

**مستوى الأداء في السباحة:**

**طريقة القياس :** تم الاستعانة بثلاثة من المقيمين حيث قام كل مقيم بإعطاء درجة لكل مهارة على حده من 10 درجات ، وقام الباحث بإلغاء الدرجة الاعلى والدرجة الاقل واعتماد الدرجة المتوسطة التي بينهما، وبعد ذلك تم حساب مستوى أداء السباحة ( التوافق الكلي ) من خلال جمع الدرجات المتوسطة للمفردات الأربعة ( وضع الجسم، ضربات الرجلين، حركات الذراعين، التنفس) وكانت الدرجة الكلية لمستوى الأداء من 40 درجة.

## التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية على 14 فرداً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة قبل البدء في تطبيق البرنامج بأربعة أيام وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية لاختبارات الإدراك الحس - حركي.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في التعليم والقياس.
- التعرف على مدى وضوح المفردات المستخدمة في البرنامج المقترح .
- تدريب فريق العمل المساعد وتوزيع المهام والواجبات، والملحق رقم(5) يوضح أسماء الفريق المساعد وخبراتهم.

**تدريب فريق العمل المساعد:**

قام الباحث بتدريب فريق العمل المساعد على العمل في المواقع المختلفة للاختبارات والتدريب وتطبيق البرنامج التعليمي والتدريبات الخاصة بتنمية الإدراك الحس ـ حركي وذلك بعد قيام الباحث بتوضيح فكرة البحث وأهدافه والتنويه عن متغيرات الدراسة وكيفية قياسها، كما قام الباحث بتوزيع المهام على كل فرد من أفراد الفريق المساعد.

**المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:**

**أولاً:** صدق الاختبارات:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات التي استخدمت فيها اختبارات الإدراك الحس ـ حركي وتم اختيار الاختبارات التي اتفقت عليها ثلاث دراسات ( أبو عيد(2008)، الراوي(1998)، عرابي وآخرون(1995) )، وهذا ما يعرف بصدق المحتوى.

**ثانياً:** ثبات الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على 14 فرد من خارج عيّنة الدراسة ومن نفس المجتمع باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل الثبات لاختبارات الإدراك الحس ـ حركي قيد الدراسة، ويوضح الجدول (2) النتائج لهذه الاختبارات.

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل إرتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لدراسة ثبات اختبارات الإدراك الحس – حركي ، ن=14

| اختبارات الإدراك الحس حركي | الوحدة | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| إدراك قوة القبضة | كغم | 3.11 | 1.22 | 2.87 | 1.03 | 0.909 | 0.000 |
| إدراك قوة الذراعين | سم | 45.17 | 31.44 | 41.53 | 28.01 | 0.869 | 0.000 |
| إدراك المسافة | متر | 1.73 | 0.59 | 1.40 | 0.74 | 0.732 | 0.002 |
| إدراك الاتجاه | سم | 168.47 | 81.48 | 144.33 | 90.50 | 0.882 | 0.000 |
| إدراك الزمن | ثانية | 2.13 | 0.99 | 2.00 | 0.93 | 0.701 | 0.004 |

يبين الجدول (2) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل إرتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لدراسة ثبات اختبارات الإدراك الحس - حركي ومن خلال قيم الثبات المبينة في الجدول يتبين أن: معامل ثبات اختبار إدراك قوة القبضة قد بلغ 0.909 ولاختبار إدراك قوة الذراعين (0.869) ولاختبار إدراك المسافة (0.732) ولاختبار إدراك الاتجاه (0.882) ولاختبار إدراك الزمن (0.701) وعند مقارنة قيم مستويات الدلالة لهذه الاختبارات بالقيمة 0.05 يتبين أن قيم الدلالة المحسوبة كانت أقل من 0.05 مما يشير إلى وجود علاقة إرتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني مما يشير إلى وجود ثبات بدرجة عالية (حيث كانت جميع قيم الثبات إيجابية وأكبر من 0.700) وبالتالي الإستنتاج بأن: هذه الاختبارات تتمتع بقيم ثبات مناسبة لأغراض مثل هذه الدراسة.

**خطوات سير التجربة النهائية:**

قام الباحث بإجراء الاختبارات التي وردت سابقاً على عينة الدراسة وكما يأتي:

1- الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي يوم السبت الموافق 9\10\2010 وذلك قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي.

2- بدأ تطبيق البرنامج يوم الاثنين الموافق 11\10\2010 وكان أخر ايام تطبيق البرامج يوم الخميس الموافق 18\11\2010، حيث كان التعليم للمجموعة الضابطة يومي الاثنين والاربعاء اما المجموعة التجريبية ففي يومي الثلاثاء والخميس من كل اسبوع لمدة 6 أسابيع، مدة كل وحدة تعليمية 60 دقيقة.

3- الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة الدراسة يوم السبت الموافق 20\11\2010 وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي، وتم مراعاة الخطوات التالية عند تنفيذ الاختبارين القبلي والبعدي:

_ تم إجراء الاختبارين في ظروف متشابهة من حيث المكان والوقت ومن حيث الأجهزة والأدوات المستخدمة.

_ عدم تغيير تسلسل إجراء قياس المتغيرات في الاختبارين القبلي والبعدي.

_ تم الإستعانة بنفس فريق العمل المساعد في الاختبارين القبلي والبعدي.

**المعالجات والأساليب الإحصائية المستخدمة:**

قام الباحث باستخدام برنامج spss (الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية نسخة 15) في تحليل بيانات الدراسة حيث تم استخدام:

- المتوسطات الحسابية بهدف وصف قيم للمتغيرات قيد الدراسة.
- الانحرافات المعيارية بهدف وصف مدى التشتت في بيانات كل متغير من متغيرات الدراسة.
- معامل إرتباط بيرسون بهدف إيجاد معامل الارتباط (الثبات) لاختبارات الإدراك الحس – حركي.
- اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة بالإضافة إلى استخدام الاختبار في المقارنة بين المجموعتين في القياس البعدي.

# الفصل الرابع

# عرض ومناقشة النتائج

# الفصل الرابع

# عرض ومناقشة النتائج

## عرض النتائج

لقد هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء في السباحة، وبعد القيام بالإجراءات تم جمع البيانات ثم تحليلها إحصائياً، وسوف يتم عرضها ومناقشتها في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة على النحو التالي:

**أولاً:** عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha$=0.05 ) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

وبهدف التحقق من هذه الفرضية فقد استخدم اختبار "ت" بين القياسين القبلي والبعدي لطلبة المجموعة التجريبية والموضحة نتائجه في الجدول (3) التالي:

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات الإدراك الحس - حركي لطلاب المجموعة التجريبية، ن =12

| اختبارات الإدراك الحس حركي | الوحدة | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| إدراك قوة القبضة | كغم | قبلي | 3.39 | 1.44 | 4.65 | 0.001 |
| | | بعدي | 1.27 | 0.43 | | |
| إدراك قوة الذراعين | سم | قبلي | 37.67 | 28.96 | 3.98 | 0.002 |
| | | بعدي | 12.83 | 9.35 | | |
| إدراك المسافة | متر | قبلي | 1.23 | 0.57 | 3.01 | 0.012 |
| | | بعدي | 0.68 | 0.32 | | |
| إدراك الاتجاه | سم | قبلي | 141.67 | 59.56 | 4.38 | 0.001 |
| | | بعدي | 59.67 | 21.63 | | |
| إدراك الزمن | ثانية | قبلي | 1.83 | 0.94 | 2.93 | 0.014 |
| | | بعدي | 0.92 | 0.67 | | |

يبين الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات الإدراك الحس ـ حركي لطلبة المجموعة التجريبية وباستعراض قيم "ت" المحسوبة نجد أنها لاختبار إدراك قوة القبضة قد بلغت (4.65) ولاختبار إدراك قوة الذراعين (3.98) ولاختبار إدراك المسافة (3.01) ولاختبار إدراك الاتجاه (4.38) ولاختبار إدراك الزمن (2.93) وعند مقارنة قيم مستويات الدلالة لهذه الاختبارات بالقيمة 0.05 يتبين أن قيم الدلالة المحسوبة كانت أقل من 0.05 مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي وأن هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي الذي يعد الأفضل مقارنة بالقياس القبلي حيث يلاحظ أن قيم المتوسطات البعدية كانت أقل منها في القبلي ما يعكس أن الإدراك لدى أفراد المجموعة التجريبية أفضل وبالتالي تقليل قيم الفروق في إدراك أداء هذه الاختبارات.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى محتوى وحدات البرنامج المقترح والتي تناولت وركزت بشكل مباشر على تنمية متغيرات الإدراك الحس ـ الحركي حيث أن معظم المهارات التي تستخدم في السباحة تعتمد بصورة مباشرة على الإدراك الحس ـ حركي إذ أن بيئة الماء تحتاج إلى هذه المهارات في الإدراك وذلك لأنها بيئة غير اعتيادية إذ يكون التفكير منشغلاً بمحاولة التأقلم والتكيف مع هذه البيئة وتقبلها، وبنفس الوقت مطلوب منه أن يؤدي مهارات بمستوى مناسب وبالتالي تبرز الحاجة إلى عنصر التركيز والذي يرتبط أيضاً بالإدراك، وفي هذا الصدد أشار(الراوي،1998) و(عمارة،1988) و(شقير،1983) إلى أن تنمية الإدراك الحس ـ حركي ممكنة بالتدريب، كما أن هناك العديد من الدراسات التي اتفقت مع نتائج هذه الدراسة من حيث تطور متغيرات الإدراك الحس ـ حركي بالتدريب مثل دراسة (محمود آي،2010) التي بحثت ذلك من خلال برنامج تعليمي لمهارة من مهارات الكرة الطائرة ودراسة (النعيمات،1995) وكانت دراستها من خلال استخدام أجهزة الجمباز، أما دراسة (أبو عيد،2008) فأظهرت نتائج دالة احصائياً في متغيرات المسافة والقوة والإتجاه عند 50% ولم تعط نتائج دالة إحصائيا لمتغيرات المسافة والقوة عند 75% والزمن 50% و75%. وبهذه النتيجة تقبل الفرضية الأولى ويستنتج الباحث أن البرنامج التعليمي المقترح له أثر إيجابي على تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ــ حركي قيد الدراسة .

**ثانيا:** عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05 ) بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في بعض اختبارات الادراك الحس ـ الحركي."

وبهدف التحقق من هذه الفرضية فقد استخدم الباحث اختبار "ت" لإخبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لاخبارات متغيرات الإدراك الحس ـ حركي كما هو موضح في الجدول رقم(4)، وفي مستوى الأداء في سباحة الزحف الأمامي كما هو موضح في الجدول رقم(5).

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبارات الإدراك الحس ـ حركي ، ن =24

| اختبارات الإدراك الحس حركي | الوحدة | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| إدراك قوة القبضة | كغم | تجريبية | 1.27 | 0.43 | 2.33 | 0.029 |
| | | ضابطة | 1.63 | 0.31 | | |
| إدراك قوة الذراعين | سم | تجريبية | 12.83 | 9.35 | 2.87 | 0.009 |
| | | ضابطة | 24.92 | 11.15 | | |
| إدراك المسافة | متر | تجريبية | 0.68 | 0.32 | 4.87 | 0.000 |
| | | ضابطة | 1.50 | 0.49 | | |
| إدراك الاتجاه | سم | تجريبية | 59.67 | 21.63 | 4.10 | 0.000 |
| | | ضابطة | 123.17 | 49.08 | | |
| إدراك الزمن | ثانية | تجريبية | 0.92 | 0.67 | 2.96 | 0.007 |
| | | ضابطة | 1.83 | 0.83 | | |

يبين الجدول (4) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبارات الإدراك الحس ـ حركي وباستعراض قيم ت المحسوبة نجد أنها بلغت لاختبار إدراك قوة القبضة قد بلغ (2.33) ولاختبار إدراك قوة الذراعين (2.87) ولاختبار إدراك المسافة (4.87) ولاختبار إدراك الاتجاه (4.10) ولاختبار إدراك الزمن (2.96) وعند مقارنة قيم مستويات الدلالة لهذه الاختبارات بالقيمة 0.05 يتبين أن قيم الدلالة المحسوبة كانت أقل من 0.05 مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي وإن هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي

الذي يعد الأفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث يلاحظ أن قيم المتوسطات في المجموعة التجريبية كانت أقل منها في المجموعة الضابطة ما يعكس أن الإدراك لدى أفراد المجموعة التجريبية هو الأفضل.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى مكونات وحدات البرنامج التدريبي والتي تركزت بشكل رئيسي على تنمية وتطوير الإدراك بدءاً من تمارين الإحماء الخاص خارج و داخل الماء ومن ثم ترتيب تسلسل وحدات البرنامج التدريبية التي ركزت على علاقة الإدراك بالإحساس حيث تشير قيم ت المحسوبة في إدراك المسافة والبالغة (4.87) وفي إدراك الإتجاه (4.10) إلى وجود فروق كبيرة مقارنة بباقي اختبارات الإدراك الحس ـ حركي حيث يستدل من ذلك أن حاسة البصر لها علاقة قوية وواضحة بإدراك المسافة والإتجاه. ومن المعلوم أن الإبصار هو الحاسة الرئيسية في عملية الإدراك حيث ومن خلال النظر يتم تشكيل صورة ذهنية عن الأشياء بحيث يتم استرجاعها من الدماغ فيما بعد، وقد تم التركيز على هذه الناحية في المجموعة التجريبية والإهتمام بها، كما أن التدريبات الموجهة والمقننة علمياً لتطوير وتنمية مستوى متغيرات الإدراك الحس ـ حركي تمت في الوسطين الأرضي والمائي بمعنى أنه تم الإستفادة من خصائص كل وسط، ويشير (خويلة،2003) إلى أن تنمية الإدراك الحس ـ حركي يعتمد على البرامج الحركية والأنشطة الرياضية والبرامج التعليمية الخاصة بتنمية الإدراك الحس ـ حركي، وذكر (singer،1980) أن مستقبلات الإدراك الحس ـ حركي في الجسم هي المسؤولة عن تغيير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه وكذلك علاقة أجزائه ببعضها البعض.

ويشير الباحث إلى أن هناك تحسن في مستوى المجموعة الضابطة رغم أنه لا يرقى إلى مستوى التحسن في المجموعة التجريبية؛ لأن المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج الموجّه والمقنن لتنمية وتحسين متغيرات الإدراك الحس ـ حركي قيد الدراسة لكنه مؤشر إلى أن الوسط المائي له دور إيجابي في تنمية الإدراك الحس ـ حركي كما جاء في دراسة (عرابي وعليان،2002).

**ثالثا:** عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.05 ) بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في مستوى أداء سباحة الزحف الأمامي ولصالح المجموعة التجريبية"

أما بالنسبة لهذه الفرضية فيشير الجدول ( 5 ) إلى الفروق بين المجموعتين كما يلي :

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في القياس البعدي لمفردات مهارات الأداء في السباحة ن=12

| مفردات الاداء في السباحة | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| وضع الجسم | تجريبية | 7.75 | 0.41 | 0.64 | 0.252 |
| | ضابطة | 7.64 | 0.44 | | |
| ضربات الرجلين | تجريبية | 7.47 | 0.44 | 1.61 | 0.120 |
| | ضابطة | 7.03 | 0.85 | | |
| حركات الذراعين | تجريبية | 7.14 | 0.50 | 8.29 | 0.000 |
| | ضابطة | 5.44 | 0.50 | | |
| أخذ النفس | تجريبية | 6.83 | 0.46 | 7.15 | 0.000 |
| | ضابطة | 5.61 | 0.37 | | |
| **مستوى الأداء في السباحة (التوافق العام)** | تجريبية | 29.19 | 1.00 | 8.45 | 0.000 |
| | ضابطة | 25.72 | 1.01 | | |

يبين الجدول (5) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبارات مهارات الأداء في السباحة وباستعراض قيم ت المحسوبة نجد أنها بلغت لمهارة حركة الذراعين (8.29) ولمهارة حركة الرجلين (1.61) ولمهارة وضع الجسم (0.64) ولمهارة أخذ النفس (7.15) كما وبلغت قيمة ت المحسوبة لمستوى أداء المهارات الأربعة (8.45) وعند مقارنة قيم مستويات الدلالة لهذه الاختبارات بالقيمة 0.05 يتبين أن قيم الدلالة المحسوبة كانت أقل من 0.05 في مهارة حركة الذراعين ومهارة أخذ النفس وفي مستوى الأداء بشكل عام مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي في هاتين المهارتين والأداء بشكل عام وأن هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الذي يعد الأفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث يلاحظ أن قيم المتوسطات في المجموعة التجريبية كانت تعبر عن قيم أداء أكبر وأفضل

منها في المجموعة الضابطة ما يعكس أن الإدراك لدى أفراد المجموعة التجريبية قد تحسن وساعد على تحسين الأداء في مهارات السباحة.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن البرنامج المقترح لتحسين الإدراك الحس ـ حركي ساعد إلى حد كبير في تحسين وتطوير بعض مهارات الأداء في السباحة وقد رافق تطوير الإدراك الحس ـ حركي تطويرالمهارات في السباحة إذ أن مفردات ووحدات البرنامج تمت وأجريت داخل الماء مما ساعد في سرعة تعلم واكتساب هذه المهارات (وبخاصة حركة الذراعين وأخذ النفس) والأداء بشكل عام ويلاحظ من بيانات الجدول أن عملية التوافق في السباحة ما بين حركة الرجلين والذراعين وتحتاج إلى التدريب لفترات زمنية أطول وبما أن حركة الذراعين تعد الأساسية في تنفيذ وأداء السباحة لذلك تعد حركة الرجلين (بالنسبة للمتعلم)أقل أهمية ومن هنا يصعب عليه أداء حركة الرجلين بصورة توافقية وقد يكون هذا السبب وراء عدم ظهور فروق بين المجموعتين في حركة الرجلين. أما بالنسبة لوضع الجسم فيرى الباحث أن عدم وجود فروق بين المجموعتين قد يعود إلى أن وضع الجسم هووضع متشابه، كما أنه لا يتسم بدرجة صعوبة يمكن أن يتم من خلالها التمييز بين الطلبة أي أن معظم الطلبة لهم وضع جسم متشابه في الماء. وتعزيزاً لهذه النتيجة التي توصل إليها الباحث ومن خلال اطّلاعه على الدراسات السابقة وجد أن دراسة (محمود آي،2010) ودراسة (أبوعيد،2008) ودراسة (عرابي وعليان،2002) ودراسة (الراوي،1998) ودراسة (النعيمات،1995) ، جاءت معظم نتائجها متفقة مع نتائج هذه الدراسة من حيث أن تنمية الإدراك الحس ـ حركي يساعد ويحسن مستوى الأداء في النشاط البدني، وبهذه النتيجة يتم قبول الفرضية الثانية ويستنتج الباحث أن تنمية الإدراك الحس ــ حركي يؤثر إيجاباً على تعليم سباحة الزحف الأمامي.

**رابعا**: عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على:

" توجد علاقة ارتباطية معنوية بين بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي قيد الدراسة ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي**"**.

وبهدف التحقق من هذه الفرضية فقد استخدم معامل ارتباط بيرسون بين اختبارات الإدراك الحس ـ حركي والأداء حيث يوضح الجدول (6) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول (6) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين اختبارت الإدراك الحس ـ حركي ومستوى الأداء في مهارة السباحة ن=24

| القياس | المتوسط الحسابي لمستوى الإدراك | المتوسط الحسابي لمستوى الأداء | قيمة ر | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| إدراك قوة القبضة | 1.45 | 27.46 | - 0.399 | 0.054 |
| إدراك قوة الذراعين | 18.88 | | - 0.497 | 0.013 |
| إدراك المسافة | 1.09 | | - 0.529 | 0.008 |
| اختبار الإتجاه | 91.42 | | - 0.476 | 0.019 |
| إدراك الزمن | 1.38 | | - 0.509 | 0.011 |

يبين الجدول (6) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين اختبارت الأدراك الحس ـ حركي ومستوى الأداء في مهارة السباحة وباستعراض قيم معاملات الارتباط ومستويات الدلالة المرافقة ومقارنة قيم مستويات الدلالة بالقيمة 0.05 يتبين أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت أقل من 0.05 (باستثناء اختبار إدراك قوة القبضة) مما يعني وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية لاختبارات الإدراك الحس – حركي بالأداء وقد كانت أعلى قيم هذه الارتباطات في متغير إدراك المسافة إذ بلغت (0.529) تلاها الزمن (0.509) فإدراك قوة الذراعين (0.497) ثم إدراك الإتجاه (0.476) وتعبر هذه القيم عن علاقات بمستوى متوسط لاختبارات الإدراك الحس – حركي بالأداء، كونها تراوحت بين ( 0.3 ــ 0.7)، كما ويشير الباحث إلى أن إشارة السالب المبينة في الجدول تعني علاقات عكسية إذ أن اختبارات الإدراك الحس – حركي اعتمدت على الفروق بين القيمة المؤادة (المدركة) والقيمة المطلوب أداؤها ولذلك فكلما قلت قيمة اختبار الإدراك الحس ـ حركي دل ذلك على حسن إدراك الشخص وبالتالي تحسن أدائه ومن هنا فالإشارة السالبة هنا لا تعني السلبية إذ أن أفضلية الاختبار بانخفاض قيمة الفرق عن الأداء المطلوب.

ويفسر الباحث هذه العلاقات على اساس ان الأداء والإدراك متلازمان فالأداء مرتبط بدرجة كبيرة بالإدراك وقد يكون تصنيف هذه العلاقة ووصفها بالمتوسط عائد إلى حقيقة أن الطلبة لا يعرفون السباحة أصلا وبالتالي فإن أداءهم لا يعد عاليا ولا متميزا هذا من ناحية ومن ناحية

أخرى فإنه يمكن تحسن الإدراك بدرجةأاكبر إذا زادت مدة البرنامج التدريبي عن ستة أسابيع، وبالتالي فإن العلاقة جاءت بدرجة متوسط.

وتشير دراسة (عرابي وحرب،2005) إلى أن الإدراك الحس – حركي والسباحة يؤثران ويتأثران ببعضهما البعض حيث أن الدراسة تناولت برنامج تعليمي بدون التركيز على تحسين وتنمية الإدراك الحس - حركي وكانت النتيجة إيجابية على متغيرات الإدراك الحس - حركي.

أما في دراسة (الراوي،1998) والذي اهتم بتوجيه برنامج لتنمية الإدراك الحس - حركي الخاص بسباحة الصدر وجد نتيجة في تحسين مستوى الأداء في السباحة لأفراد العينة وهذا يفسر ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوى الأداء في معظم مهارات مستوى أداء سباحة الزحف الأمامي.

كما يشير الباحث إلى دراسة (عرابي، وعليان2002) التي وجدت أن تعليم السباحة أثّر وبشكل إيجابي على تحسين متغيرات الإدراك الحس - حركي وبناء على نتائج هذه الدراسة يتم تفسير النتائج ذات العلاقة الإيجابية في هذه الدراسة، وبهذه النتيجة تم قبول الفرضية الثالثة ويستنتج الباحث أن هناك علاقة إيجابية بين متغيرات الحس – حركي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامي.

# الفصل الخامس

# الاستنتاجات والتوصيات

# الفصل الخامس

# الاستنتاجات والتوصيات

**أولا : الاستنتاجات:**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحث ما يلي:

1. البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي على تنمية متغيرات الإدراك الحس ــ حركي ( الاتجاه، القوة، المسافة، الزمن).
2. تنمية الإدراك الحس ـ حركي تؤثر إيجابياً على تعليم سباحة الزحف الأمامي لطلاب التعليم الأساسي.
3. إن مقدار التحسن في متغيري إدراك الزمن وإدراك المسافة أعلى منه في باقي متغيرات الإدراك الحس ـ حركي قيد الدراسة.
4. هناك علاقة إرتباطية بين معظم متغيرات الإدراك الحس ـ حركي قيد الدراسة ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامي .

**ثانيا: التوصيات:**

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

1. التركيز على متغيرات الإدراك الحس ـ حركي المتعلقة بالزمن والمسافة بشكل أساسي ومن ثم التركيز على متغيرات الإدراك الحس ـ حركي الأخرى.

2. استخدام التدريبات الخاصة بتنمية الإدراك الحس ـ حركي والتي تحاكي الأداء في مفردات المستوى المهاري في نوع السباحة المستخدم.

3. استخدام البرنامج المقترح وتوزيعه على مراكز تعليم السباحة.

4. استخدام التدريبات الخاصة بتنمية الإدراك الحس ـ حركي في أنواع أخرى من السباحة وعلى عينات مختلفة.

5. استخدام برامج تعليمية مدعمة بتدريبات للإدراك الحس ـ حركي بشكل متزامن مع تعليم السباحة.

# الـمــراجــــــع

## - المراجع العربية

## - المراجع الأجنبية

## المراجع العربية :


- أبو عيد، فالح سلطان (2008) **تأثير برنامج تعليمي للمهارات الأساسية في السباحة على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى الأشخاص المكفوفين،** أطروحة دكتوراة غير منشورة، الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- أبوعيد، فالح سلطان (2004)، **أثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية،** رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.

- الإتحاد الدولي للسباحة (2005) **قانون السباحة** (fina)عمان، الأردن.

- استيتة، سلام يوسف (2006)، **علاقة الزمن النهائي بطول الضربة وترددها لدى سباحي المنتخب الوطني الأردني في سباحة الزحف على البطن،** رسالة ماجستيرغير منشورة، الجامعة الأردنية.

- الإمام، صفاء ذنون، (1991)، **أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة** رسالة ماجستيرغير منشورة، الجامعة الأردنية. .

- بدر، دينا بدر(2006)، **أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة من سن6-8 سنوات في عمان،** رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- البيك، علي فهمي،(1997)، **أسس برامج التدريب الرياضي للحكام،** المعارف الإسكندرية.

- التايه،أحمد ابراهيم (2006)، **أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام مبادئ رياضة الدفاع عن النفس (الكيك بوكسنج) في تنمية الإدراك الحس حركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية،** أطروحة دكتوراة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

- الجراح، وليد رشيد (2005) **أثر استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم سباحة الزحف على البطن،** رسالة ماجستيرغير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

- جرار، تامر نبيل (2005) **أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تقيمها كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية،** رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- الجويان، خلود سعود (2008) **بناء برنامج تدريبي في اللعب التمثيلي وقياس فاعليته في تنمية المهارات الاجتماعية والتواصلية والسلوكية والحس – حركية لدى الأطفال التوحديين في الأردن،** أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

- حسين ،أحمد زكي (1986)**تأثير بعض التمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس-حركي على مستوى الإدراك في الجمباز**، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

- الخولي، أمين، وأنور، راتب، (1994)، **التربية الحركية للطفل،** دار الفكر العربي، القاهرة.

- الخولي، أمين وبيومي، عدلي، (1991)، **الجمباز التربوي للأطفال الناشئين**، القاهرة، دار الفكر الغربي.

- خويلة، قاسم (2003) **أثر تطور مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة،** مؤتة للبحوث والدراسات.

- الدبابسة، محمد فايزعبد الرحيم (2010)، **أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- راتب، أسامة كامل (1999)، **تعليم السباحة،** ط3، دار الفكر العربي.

- راتب، أسامه وزكي، علي محمد(1996)**، الأسس العلمية لتدريب السباحة**، دار الفكر العربي، القاهرة.

- راجح،أحمد عزت (1995) **أصول علم النفس،** ط2، دار المعارف، القاهرة.

- الراوي،عمر عادل (1998)**، أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر لطلاب كلية التربية الرياضية**، جامعة بغداد.

- رزق، سمير عبد الله، (2003)**، الموسوعة العلمية لرياضة السباحة**، سلسلة كتب علم السباحة، عمان.

- السامرائي،عباس أحمد، (1987)**، طرق تدريب التربية الرياضية** ،ط2، بغداد.

- شقير، شهيرة عبد الوهاب، (1983) **أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي على مستوى الأداء في التدريبات النفسية**، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية للبنات ، القاهرة، جامعة حلوان.

- صالح، أحمد زكي، (1997)، **علم النفس التربوي**، ط14، القاهرة.

- عبد الفتاح، حنان (2007)، **برنامج تدريبي لتحسين بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي وتأثيره على المستوى المهاري في الجمباز والكرة الطائرة لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية**، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 16، الإسكندرية .

- عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد (1994) **المهارات الأساسية لتعليم السباحة**، دار الفكر العربي.

- عرابي، سميرة، وحرب، مريم (2005)، **أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال من(4-5) سنوات على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي**، الملتقى العلمي، وهران، الجزائر.

- عرابي، سميرة وعليان، محمد ناصيف، (2002)، **دور السباحة في تحسين الإدراك الحس ـ حركي لدى المصابين بالبتر السفلي**، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات ـ جامعة حلوان، المجلد16، العدد الأول\ يناير، جمهورية مصر العربية.

- عرابي، سميرة وآخرون (1995) **العلاقة بين المستوى المهاري في السباحة وبعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي** ، المؤتمر الدولي الأول، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر.

- عرابي، سميرة ومسمار، بسام(1993)، **برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات (من سن 7-14 سنة)**، دراسات وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، الجزء الثاني.

- علاوي، محمد حسن، (1994)، **علم التدريب الرياضي**، دار المعارف، القاهرة.

- علاوي، محمد حسن وجلال سعد (1982) **علم النفس التربوي الرياضي**، ط7، دار المعارف، القاهرة.

- عمارة، ثناء عبد المجيد، (1988) **تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي على دقة كل من التمرير والتصويب لدى ناشئات كرة اليد**، صحيفة التربية التي تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية، العدد الأول، مصر.

- عياش، فيصل رشيد (1989) **رياضة السباحة**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة مصر.

- العيسوي، عبد الرحمن محمد، (2003)، **سيكولوجية التعلم والتعليم**، دار أسامة، عمان.

- القط، محمد علي، (2002)، **فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة**، القاهرة.

- كامل،عصمت ابراهيم (1987)، **أثر ثلاثة أساليب للتدريب على مستوى الأداء الحركي**، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية والبطولة، القاهرة.

- الكيلاني ، غازي محمد خير(2003)، **أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريب على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة**، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

- محجوب، وجيه(2000)، **التعلم وجدولة التدريب الرياضي**، موسوعة علم الحركة، دار وائل، عمان.

- محمد، محمود وبسطويس، أحمد(1990)، **دراسة فاعلية أسلوبين في تعلم سباحتي الزحف على البطن والظهر**، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية، جامعة البصرة.

- محمود ، جمال، شاكر، (1998)، **أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العلي، الجامعة الأردنية.

- مكناي، إياد مشهور، (2010)، **علاقة بعض متغيرات الإدراك الحس ــ حركي بالإنجاز لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن**، رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية.

- محمود آي، ختام موسى (2010)، **تأثير برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الإدراك الحس حركي على انتقال أثر التعلم من مهارة البدء في السباحة إلى مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة**، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- النعيمات،سهام حمد،(1995)، **العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء المهاري على أجهزة جمباز السيدات لطالبات كلية التربية الرياضية**، الجامعة الأردنية.

# المراجع الأجنبية


- Jane katz (1996) The All-American Aquatic Handbook ، **Your passport to lifetime**، Allyn and bacon.
  *Molly Houghton ،(1986) **Simply swimming** . phoenix publishing Associates limited.

- Janet .A.S. (1999.Nov) **physical activity and fitness for persons with disabilities**. Indiana university research Digest.

- Singer.R(1980) **Motor learning and human performamce**، and **application motor skills and morement behaviors** (3rd ed) New York.

- Adrian ، M.J.8.cooper، J.M. (1995) **Biomechanics of human Movement**.2nd ed .USA.

- Barthels،K.M.8 kerighbaum،E (1990) biomechanics، **a qualilative Approach for studying Human Movement** 3rd ed.

- Counsilman J.E (1982) **The science of swimming** . 9th edition prentice-Hall . New Jersey.

- Maglischo .E.W.(2003) **swimming fastest**. Revision edition of I swimming Even faster . copyright 1993. Human kintics publisher .USA.

- USA swimming (1999) **progressions for Athtete and coach Development** . Human kinetics for USA swimming.

- Carl،J . James ،G8 David ،R (1997) **The effect of Body Roll on Hand speed and Hand path in front – crawl swimming** ، journal of applied Biomechanics.

# الـمـلاحـق

الملحق رقم ( 1 )

نموذج موافقة أولياء الأمور بمشاركة ابنهم في إجراءات الدراسة

السادة أولياء أمور الطلبة الكرام، تحية طيبة وبعد،

يرجى التكرم ببيان موافقتكم حول مشاركة ابنكم في دورة تعليم السباحة وذلك ضمن برنامج دراسة علمية تهدف لتحسين مستوى تعليم السباحة، حيث سيلتزم ابنكم بجميع الحصص التعليمية وعددها 12 حصة، وذلك يومي الإثنين والأربعاء، أو الثلاثاء والخميس من كل أسبوع ولمدة 6 أسابيع.

علما أنه سيكون هناك معلم لتعليم السباحة وآخر للمراقبة والإنقاذ بما يراعي الأمان والسلامة للمتعلمين. للموافقة يرجى تعبئة القسيمة التالية:

..........................................................................

اسم الطالب: ................................. الصف:...........................

ملاحظات ولي الأمر:.......................................................................

اسم ولي الأمر وتوقيعه: ......................................

للاستفسار: المعلم إبراهيم توفيق الشعيبي

رقم الجوال: .............................

**ملحق رقم (2)**

**أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الأساسية**

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : الاولى
**الهدف التعليمي** : التعود على الوسط المائي — **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | يتم أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>- النزول الى المسبح والمشي ممسكا بحافة المسبح<br>- الوقوف وغسل الوجه باليدين.<br>- المشي في الماء باتجاهات مختلفة.<br>- وقوف المتعلمين بصفين متقابلين بينهما مسافة مناسبة ودفع الماء بالايدي على بعضهم.<br>- الوقوف ممسكا بحافه المسبح اخذ نفس عميق بالفم واخراج الزفير بالفم والانف بالقرب من سطح الماء<br>- أداء التمرين السابق ولكن اخراج الزفير يكون والوجه داخل الماء.<br>- اخذ نفس عميق بالفم واخفاء الوجه داخل الماء والمحافظة على النفس 5 ثواني واخراج الزفير في الماء قبل الخروج منه.<br>- أداء التمرين السابق مع فتح العينين داخل الماء.<br>- أداء التمرين السابق مع عد اصابع يد الزميل واخراج الزفير في الماء قبل الخروج منه. | 2 مرة حول المسبح<br><br>4 مرات بعرض المسبح | - يتم تكرار التمرين حتى يتم اتقانه.<br><br>- وجود المساعدين والمنقذ. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - العاب ومسابقات في المشي والجري بعرض المسبح.<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - تقسم الطلاب لمجموعتين، تقفان على طرف المسبح يتسابق طالب من كل مجموعة للطرف الاخر وعندما يصل ينطلق طالب اخر من مجموعته ، المجموعة التي تصل كاملة اولا هي الفائزة.<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعتين ( التجريبية والضابطة) خارج اوقات الدوام الرسمي.

- طول المسبح 25 متراً
- عرض المسبح 15 متراً

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : الثانية
**الهدف التعليمي** : التعود على الوسط المائي — **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | يتم أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>- الجري للامام مع دوران الذراعين للامام بالتبادل.<br>- الجري للخلف مع دوران الذراعين للخلف بالتبادل.<br>- الجري الجانبي مع رفع الذراعين جانبا اسفل.<br>- الجري للامام وعند سماع الصافره ثني الركبتين. بحيث يصبح الرأس داخل الماء وتفريغ الزفير داخل الماء.<br>- وقوف في الماء ثبات الوسط وعند سماع الصافرة يتم الوثب والدوران باتجاهات مختلفة حسب ارشادات المعلم.<br>- الخروج على حافة المسبح وعند سماع الصافرة الوثب للماء لابعد مسافة ممكنة. | - يتم تكرار التمرين حتى يتم اتقانه. | - وجود المساعدين والمنقذ. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - العاب ومسابقات في المشي والجري بعرض المسبح والوثب من حافة المسبح لابعد مسافة ممكنة<br>- الخروج لتبديل الملابس . | | - نفس لعبة الوحدة التعليمية الاولى لكن باصطفاف الطلاب على حافة المسبح من الخارج ويبدا الطلاب السباق بالوثب الى داخل الماء والجري الى الطرف الاخر.<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : الثالثة

**الهدف التعليمي** : تعليم الطفو ( تكور ، قنديل، على البطن) والوقوف من الطفو على البطن **زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | شرح المهارة وأداء نموذج<br>**طفو التكور**<br>- مسك حافة المسبح باليدين اخذ نفس عميق ووضع الوجه في الماء والذقن في اتجاه الصدر للوصول الى الطفوالافقي مع الاستناد، سحب الركبتين الى الصدر.<br>- أداء التمرين السابق مع الامساك بحافة المسبح بيد واحدة واليد الاخرى تمسك بالركبتين.<br>- أداء التمرين السابق مع تحريك الذراعين الواحدة تلو الاخرى لمسك الركبتين وعند سماع الصافرة يتم الوقوف من خلال فرد الركبتين ورفع الرأس و الجذع عاليا.<br>- أداء التمرين السابق من وضع الوقوف( بدون الاستعانة بالحائط )<br>**طفو القنديل :**<br>- من الوقوف طفو تكور ثم مع الصافرة يتم فرد الذراعين والرجلين داخل الماء للاسفل بدون لمس الارض ( طفو قنديل )<br>**طفو على البطن**<br>- مسك الحائط باليدين اخذ نفس عميق ووضع الوجه داخل الماء مع مد الذراعين والركبتين مثنيتين على الصدر ومع سماع الصافرة يتم فرد الرجلين للخلف.<br>- أداء التمرين السابق لكن مع لمس الحائط باليدين بخفة وليس مسكة.<br>- أداء التمرين السابق مع محاولة دفع الحائط باليدين.<br>- الوقوف بعيدا عن الحائط مع ثني الجذع للامام والذراعين ممدودتين اماما على الماء ووضع الراس بين الذراعين في الماء ثم دفع الارض باتجاه الحائط.<br>- الوقوف صفين متقابلين وأداء إحداهما نفس التمرين السابق والصف الاخر يمسك كل طالب بيدي زميله ويسحبه.<br>**الوقوف مع الطفو على البطن**<br>- طفو على البطن ومع الصافرة دفع الماء للاسفل وثنى الركبتين للصدر ثم فرد الرجلين للارض مع رفع الجذع للاعلى. | 8 مرات<br><br>5 مرات<br><br>5/5ث<br>5/2ث<br>5/5ث<br>5 مرات<br><br>3 مرات | - يتم تكرار التمرين حتى يتم اتقانه.<br>- وجود المنقذ والمساعدين.<br><br>- الوضع مشابه لطفو التكور لكن فرد الرجلين للخلف بدلا من انزالهما على الارض للوقوف.<br>- يكون الراس داخل الماء وبين الذراعين المفرودتين.<br>- الرجلين ممدودتين وشبه متلاصقتين.<br>- يكون دفع الحائط بخفة.<br>- |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة الطفو لاطول فتره ممكنة<br><br>- الخروج لتبديل الملابس | | - تقسيم الطلاب لمجموعتين يقوم طالب من كل مجموعة بأداء الطفو ليحرز الفائز منهما نقطة وهكذا حتى تكتمل المجموعة، تجمع النقاط لمعرفة المجموعة الفائزة.<br>- وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : الرابعة
**الهدف التعليمي** : تعليم مهارة دفع الحائط للانزلاق على البطن **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح مهارة الانزلاق على البطن وأداء نموذج.<br><br>- الوقوف على ارضية المسبح ووضع الذراعين اماما مع ثنى الجذع ثم اخذ نفس ووضع الراس بين اليدين داخل الماء ودفع الارض للانزلاق للامام.<br><br>- الوقوف مع مواجهه الظهر للحائط وثني الجذع للامام ومد الذراعين اماما على سطح الماء وسند احدى القدمين على الحائط ثم اخذ نفس ووضع الراس بين الذراعين في الماء وبهدوء رفع الرجل الاخرى بجانب الاولى على الحائط لدفعة والانزلاق للامام<br>( عند الانتهاء من الانزلاق والوصول الى تسارع مناسب يقوم بأداء الوقوف من الطفو على البطن ). | 5د.<br><br>20 مرة<br><br>20 مرة | - التركيز على استقامة الجسم ومد الرجلين وتلاصقهما واليدين مفرودتين لمستوى الاكتاف.<br>- الدفع يكون ببطء وهدوء.<br>- فتح العينين اثناء الأداء.<br>- التاكد من الوصول للطفو الافقى على البطن بعد دفع الحائط.<br>- عند الوقوف يكمل الطالب المسافة المتبقية مشيا للحافة الاخرى . |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - مسابقة الانزلاق على البطن لأبعد مسافة ممكنة.<br><br>- الخروج لتبديل الملابس | | تقسيم الطلاب لمجموعتين يقوم طالب من كل مجموعة بأداء الانزلاق على البطن ليحرز الفائز منهما نقطة وهكذا حتى تكتمل المجموعة، تجمع النقاط لمعرفة المجموعة الفائزة.<br><br>- وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : الخامسة
**الهدف التعليمي** : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف الامامي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة ،الواح طفو ، كرات صغيرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح مهارة الانزلاق وأداء نموذج.<br>- أداء حركة الرجلين من وضع الجلوس على حافة المسبح.<br>- طفو على البطن وسند الذراعين على الحافة وأداء ضربات الرجلين.<br>- الزميل ( أ ) يقوم بعمل طفو على البطن مع سند الذراعين على يدي الزميل ب ثم يقوم أ بعمل ضربات الرجلين و ( ب )يقوم بالسحب.<br>- دفع الحائط والانزلاق على الماء ثم ضربات الرجلين .<br>- مسك لوح الطفو بالذراعين وعمل ضربات الرجلين. | 5د.<br>2د.<br>20ث/ 5 مرات<br>5مرات بعرض المسبح<br>5مرات بعرض المسبح<br>5مرات بعرض المسبح | - التركيز على مايلي :<br>- الرجلين مفرودتين.<br>- الامشاط ممدودة.<br>- الحركة من مفصل الحوض.<br>- القدمين تقريبا متلاصقتين.<br>- تصحيح الاخطاء من قبل المعلم.<br>- التبديل بين الزميلين.<br>-الزميل يصحح لزميله.<br>- بعد كل مرة يتم تصحيح الاخطاء وتوجيه النظر الى من يؤدي بشكل افضل وجعله يؤدي نموذج امام الطلاب.<br>- تعليم كيفية مسك اللوح.<br>- عدم نزول اللوح تحت الماء. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة جمع الكرات.<br>- الخروج لتبديل الملابس . | | - تقسيم الطلاب لفريقين وكل فريق يحاول جمع أكبر عدد من الكرات.<br>- الكرات في الماء الضحل.<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : السادسة والسابعة
**الهدف التعليمي** : تعليم حركات الذراعين في سباحة الزحف الامامي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة ، لوح طفو

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح المهارة وأداء نموذج<br>- أداء حركات الذراعين خارج الماء ومن وضع الوقوف.<br>- أداء التمرين السابق من وضع ثني الجذع اماما.<br>- أداء التمرين السابق من وضع الوقوف في الماء الضحل.<br>- أداء حركات الذراعين من وضع ثني الجذع اماما حيث يكون الذقن على سطح الماء.<br>- أداء التمرين السابق حيث الوجه في الماء مع المشي للامام.<br>- الزميل ( أ )يقوم بالطفو على البطن والزميل( ب ) يمسك برجلي الزميل ( أ ) من الفخذين،الزميل ( أ ) يؤدي حركات الذراعين.<br>- يوضع لوح الطفو بين الرجلين ومن وضع الطفو على البطن تؤدى حركات الذراعين. | 5د.<br>2د.<br>2د.<br>4د.<br>2 مرة بعرض المسبح.<br>4 مرات بعرض المسبح.<br>6 مرات بعرض المسبح. | - تصحيح الاخطاء اثناء أداء التمارين.<br>- الماء بمستوى الوسط.<br>- التركيز على الخطوات الفنية اثناء الأداء<br>- دفع الماء بالايدي هو الذي يسبب المشي للامام.<br>- يتم اعطاء راحة بين كل تكرار للتمرين الاخر.<br>- يكرر التمرين حتى يتم اتقانه. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - وقت حر للطلاب لتطبيق المهارة.<br>- الخروج لتبديل الملابس . | | - وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : الثامنة
**الهدف التعليمي** : تعليم التنفس اثناء سباحة الزحف الامامي
**الادوات المستخدمة**: صافرة ،الواح طفو ، كرة ماء.
**زمن الوحدة** : 60 دقيقة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>- وقوف اخذ شهيق ثم ثنى الجذع ليصبح الجذع على الماء والوجه داخل الماء ثم اخراج الزفير داخل الماء.<br>-الوقوف فتحا مع ثنى الجذع للامام، الذراعين تمسك الركبتين، وضع الرأس الى الجانب وأخذ شهيق ثم لف الرأس للاسفل لإجراء الزفير داخل الماء.<br>- مسك حافة المسبح بيد واحدة ممدودة والصدر داخل الماء والرأس على الجانب ( نصف الوجه في الماء ) أخذ شهيق ولف الرأس داخل الماء لإجراء الزفير.<br>- تكرار نفس التمرين من الجهه الاخرى.<br>- أداء التمرين السابق ولكن مع المشي للامام. | 10 مرات<br>20 مرة<br>20 مرة<br>شوطين بعرض المسبح لكل جهه | - أخذ الشهيق من الفم واخراج الزفير من الفم والانف.<br>- عند التنفس بدور الجذع حول محورة الطولي لخروج الراس من الماء عند الجهه التي يدور اليها الجذع.<br>- شوط الجهه اليمين.<br>- شوط الجهه اليسار.<br>- على كل طالب تمييز الجهة الاكثر راحة له في أخذ النفس. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة كرة الوسط.<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - تقسيم الطلاب لفريقين يصطفان عند حافتي عرض المسبح والكرة بالوسط يقوم الطلاب بدفع الماء على الكرة لابعادها نحو الفريق الاخر<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : التاسعة
**الهدف التعليمي** : تعليم حركات الذراعين وربطها مع التنفس — **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة، لوح الطفو، كرة ماء.

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح المهارة وأداء نموذج<br>- يتم أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>- من وضع الوقوف ثني الجذع اماما ليكون الذقن على سطح الماء والذراع اليسرى ممدودة اماما على سطح الماء والذراع اليمنى خلفا بجانب الجذع ومع صافرة المعلم يقوم الطالب بتحريك الذراعين مع التنفس من الجهه التي تكون فيها الذراع للخلف.<br>- أداء التمرين السابق لكن والوجه داخل الماء.<br>- - تثبيت الرجلين بحافة المسبح ومن وضع الطفو على البطن القيام بأداء حركات الذراعين.<br>- الزميل ( أ ) يقوم بالطفو على البطن والزميل ( ب ) يمسك برجلي الزميل ( أ ) من الفخذين، يقوم ( أ ) بأداء حركات الذراعين مع التنفس .<br>- يوضع لوح الطفو بين الرجلين ومن وضع الطفو على البطن يقوم الطالب بأداء حركات الذراعين مع التنفس . | 5 د.<br>3 د.<br>5 د.<br>5 د.<br>4 مرات بعرض المسبح<br>6 مرات بعرض المسبح | - يتم أداء التنفس من الجانبين يمين ويسار.<br>- المعلم يصحح الاخطاء .<br>- التركيز على الخطوات الفنية اثناء الأداء<br>- تفريغ النفس في الماء من الانف والفم واخذ النفس من الجانب بالفم . |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة كرة الماء.<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - يقسم الطلاب لفريقين وتنفذ قوانين لعبة كرة الماء.<br>- وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : العاشرة + الحادية عشر

**الهدف التعليمي** : تعليم ربط حركات الذراعين وضربات الرجلين مع التنفس **زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة** : صافرة ، لوح الطفو

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - يتم أداء التمرينات التالية :<br>- طفو افقي على البطن والذراع اليسرى تستند على لوح الطفو، الذراع اليمنى بجانب الجسم ، أداء ضربات الرجلين وعند لف الرأس لأخذ النفس يتم أداء حركة الذراع اليمنى لتستند على اللوح ثم يتم دفع الماء ووضع الذراع بجانب الجسم مرة اخرى.<br>- أداء التمرين السابق لكن تتم الحركة بالذراع اليسرى والذراع اليمنى تستند على لوح الطفو.<br>- أداء التمرين السابق لكن أداء حركة الذراع اليمنى بدون لوح الطفو.<br>- أداء التمرين السابق لكن أداء حركة الذراع اليسرى بدون لوح الطفو.<br>- أداء التمرين السابق لكن مع الصافرة يتم أداء الذراعين اليمنى ومع الصافرة الثانية يتم أداء الذراع اليسرى.<br>- طفو على البطن ، الذراعين مستندتين على لوح الطفو ، أداء ضربات الرجلين ، القيام بحركة الذراع اليمين ثم تسند على اللوح ثم حركة الذراع اليسرى ثم تستند على اللوح.<br>- دفع انزلاق ، القيام بالسباحة بكامل حركاتها (لسباحة الزحف الامامي) . | 10 مرات بعرض المسبح<br>10 مرات بعرض المسبح<br>10 مرات بعرض المسبح | - تفريغ النفس داخل الماء والقيام بحركة الذراع بسهولة وببطء لحطة خروج الراس لاخذ النفس نبدا حركة الذراع اليمنى مع ملاحظة استمرار حركة الرجلين.<br>- تصحيح الاخطاء.<br>- اذا تم التوقف ، يكمل الطالب المسافة مشيا ، يتم هذا التمرين بدون أداء التنفس.<br>-اخذ التنفس من جهه واحدة فقط كلما تحركت ذراع هذه الجهه .<br>- يؤدى التمرين حتى يتم اتقانه. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة صياد السمك.<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - (طالبان على حافتي عرض المسبح وباقي الطلاب في الوسط يقوم الطالبان برمي الكرة على الطلاب والذي تلمسه الكرة يخرج من اللعبه حتى اخر لاعب يكون هو الفائز).<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة الضابطة**

**الوحدة التعليمية** : الثانية عشر
**الهدف التعليمي** : تطبيق سباحة الزحف الامامي بشكلها النهائي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم.<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح. |
| الجزء الرئيسي<br>30 دقيقة | - السباحة بعرض المسبح مع إجراء التعديلات من قبل المعلم.<br>- السباحة بعرض المسبح مع اخذ الملاحظات من قبل الطلاب.<br>- القيام بالأداء بشكل متكامل (الانزلاق ضربات رجلين حركات الذراعين والتنفس)، بعرض المسبح.<br>- أداء التمرين السابق بطول المسبح. | 2 مرة بعرض المسبح.<br>2 مرة بعرض المسبح.<br>5 مرات بعرض المسبح.<br>2 مرة بعرض المسبح. | - ملاحظة الفروق الفردية حيث يقسم الطلاب لمجموعات متجانسة.<br>- مجموعة تقوم بالأداء والباقي يستمع لتعديلات المعلم.<br>- مجموعة تقوم بالأداء والمعلم يأخذ ملاحظات الطلاب الباقين.<br>- تصحيح الاخطاء.<br>- خلق جو من التنافس.<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |
| الجزء الختامي<br>15 دقائق | - إجراء سباقات سباحة الزحف الامامي ( عرض المسبح، طول المسبح، تتابع ).<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - اختيار طلاب متقاربي المستوى للتسابق.<br>- في سباق التتابع يقسم الطلاب لمجموعتين متقاربتي المستوى.<br>- وجود المنقذ والمساعدين |

ملحق رقم ( 3 )

قائمة بأسماء الخبراء المستعان بهم في مجال السباحة

| الرقم | الاسم | مكان العمل |
|---|---|---|
| 1 | أ.د علي ابو زمع | جامعة مؤتة |
| 2 | د.حسن الوديان | جامعة اليرموك |
| 3 | د.غازي الكيلاني | الجامعة الهاشمية |
| 4 | د.عمر الكيلاني | الجامعة الهاشمية |
| 5 | أ. محمد الدبابسة | الجامعة الأردنية |

**ملحق رقم (4)**

**أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الأساسية**

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : الاولى

**الهدف التعليمي** : التعود على الوسط المائي　　　**زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | يتم أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>- ( ادراك القوة ) الجري للامام مع دوران الذراعين للامام بالتبادل مع ادراك مقدار مقاومة الماء على الذراع.<br>- الجري للخلف مع دوران الذراعين للخلف بالتبادل.<br>- الجري الجانبي مع رفع الذراعين جانبا اسفل.<br>- ( ادراك الزمن ) الجري للامام 3 خطوات ثم ثني الركبتين بحيث يصبح الرأس داخل الماء وتفريغ الزفير على دفعات.<br>- ( ادراك الاتجاه ) وقوف في الماء ثبات الوسط وعند سماع الصافرة يتم الوثب والدوران باتجاهات مختلفة حسب ارشادات المعلم مع عصب العينين.<br>- ( ادراك المسافة ) الخروج على حافة المسبح وعند سماع الصافرة الوثب للماء لابعد مسافة ممكنة مع تحديد مسافات معينة من قبل المعلم. | - يتم تكرار التمرين حتى يتم اتقانه.<br>5 دفعات<br>متر،مترين،ثلاث امتار | - وجود المساعدين والمنقذ. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - العاب ومسابقات في المشي والجري بعرض المسبح والوثب من حافة المسبح لابعد مسافة ممكنة<br>- الخروج لتبديل الملابس . | | - نفس لعبة الوحدة التعليمية الاولى لكن باصطفاف الطلاب على حافة المسبح من الخارج ويبدا الطلاب السباق بالوثب الى داخل الماء والجري الى الطرف الاخر.<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

- تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعتين ( التجريبية والضابطة) خارج اوقات الدوام الرسمي.
- طول المسبح 25 متراً
- عرض المسبح 15 مترا

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : الثانية
**الهدف التعليمي** : التعود على الوسط المائي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة، عصابة عينين

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
| --- | --- | --- | --- |
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | يتم أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>- ( ادراك القوة ) الجري للامام مع دوران الذراعين للامام بالتبادل مع ادراك مقدار مقاومة الماء على الذراع.<br>- الجري للخلف مع دوران الذراعين للخلف بالتبادل.<br>- الجري الجانبي مع رفع الذراعين جانبا اسفل.<br>-( ادراك الزمن ) الجري للامام ثلاث خطوات ثم ثني الركبتين بحيث يصبح الرأس داخل الماء وتفريغ الزفير على دفعات (5 دفعات).<br>- (ادراك الاتجاه ) وقوف في الماء ثبات الوسط وعند سماع الصافرة يتم الوثب والدوران باتجاهات مختلفة حسب ارشادات المعلم مع عصب العينين.<br>- (ادراك المسافه ) الخروج على حافة المسبح وعند سماع الصافرة الوثب للماء لابعد مسافة ممكنة مع تحديد مسافات معينة من قبل المعلم وادراكها ذاتيا من قبل الطالب. | - يتم تكرار التمرين حتى يتم اتقانه. | - وجود المساعدين والمنقذ.<br>- مسافه متر، مترين ،ثلاث امتار |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - العاب ومسابقات في المشي والجري بعرض المسبح والوثب من حافة المسبح لابعد مسافة ممكنة<br>- الخروج لتبديل الملابس . | | - نفس لعبة الوحدة التعليمية الاولى لكن باصطفاف الطلاب على حافة المسبح من الخارج ويبدا الطلاب السباق بالوثب الى داخل الماء والجري الى الطرف الاخر.<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : الثالثة

**الهدف التعليمي** : تعليم الطفو ( تكور ، قنديل، على البطن) والوقوف من الطفو على البطن **زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | شرح المهارة وأداء نموذج<br>**طفو التكور**<br>- مسك حافة المسبح باليدين اخذ نفس عميق ووضع الوجه في الماء والذقن في اتجاه الصدر للوصول الى الطفوالافقي مع الاستناد، سحب الركبتين الى الصدر.<br>- ( ادراك الاتجاه ) أداء التمرين السابق مع الامساك بحافة المسبح بيد واحدة واليد الاخرى تمسك بالركبتين.<br>- أداء التمرين السابق مع تحريك الذراعين للخلف باتجاه الركبتين ورفع الراس لاعلى ويتم الوقوف على ارضية المسبح والتركيز على اتجاهات حركة اجزاء الجسم لاعلى وللخلف ولاسفل.<br>- ( ادراك الزمن ) أداء التمرين السابق من وضع الوقوف( بدون الاستعانة بالحائط ) والثبات على الوضع.<br>**طفو القنديل :**<br>- ( ادراك الزمن ) من الوقوف طفو تكور ثم مع الصافرة يتم فرد الذراعين والرجلين داخل الماء للاسفل بدون لمس الارض (طفو قنديل) والثبات على الوضع.<br>**طفو على البطن**<br>- مسك الحائط باليدين اخذ نفس عميق ووضع الوجه داخل الماء مع مد الذراعين والركبتين مثنيتين على الصدر ومع سماع الصافرة يتم فرد الرجلين للخلف.<br>- أداء التمرين السابق لكن مع لمس الحائط باليدين بخفة وليس مسكة.<br>- ( ادراك القوة ) أداء التمرين السابق مع محاولة دفع الحائط باليدين والتركيز على التعرف على مقدار القوة المطلوبة للحركة.<br>- الوقوف بعيدا عن الحائط مع ثنى الجذع للامام والذراعين ممدودتين اماما على الماء ووضع الراس بين الذراعين في الماء ثم دفع الارض باتجاه الحائط.<br>- ( ادراك المسافة ) الوقوف صفين متقابلين وأداء إحداهما نفس التمرين السابق والصف الاخر يمسك كل طالب بيدي زميله ويسحبه لمسافات معلومة ومحددة من قبل المعلم.<br>**الوقوف مع الطفو على البطن**<br>- طفو على البطن ومع الصافرة دفع الماء للاسفل وثنى الركبتين للصدر ثم فرد الرجلين للارض مع رفع الجذع للاعلى. | 8 مرات<br><br>10 ثواني<br><br>10 ثواني<br><br>5/5ث<br><br>5 مرات<br><br>متر،مترين،ثلاث امتار<br><br>3 مرات | - يتم تكرار التمرين حتى يتم اتقانه.<br>- وجود المنقذ والمساعدين.<br><br>- الوضع مشابه لطفو التكور لكن فرد الرجلين للخلف بدلا من انزالهما على الارض للوقوف.<br>- يكون الراس داخل الماء وبين الذراعين المفرودتين.<br>- الرجلين ممدودتين وشبه متلاصقتين.<br>- يكون دفع الحائط بخفة. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة الطفو لاطول فتره ممكنة<br><br>- الخروج لتبديل الملابس | | - تقسيم الطلاب لمجموعتين يقوم طالب من كل مجموعة بأداء الطفو ليحرز الفائز منهما نقطة وهكذا حتى تكتمل المجموعة، تجمع النقاط لمعرفة المجموعة الفائزة.<br>- وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : الرابعة

**الهدف التعليمي** : تعليم مهارة الانزلاق على البطن      **زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة** : صافرة

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح مهارة الانزلاق على البطن وأداء نموذج.<br><br>- ( ادراك القوة ) الوقوف على ارضية المسبح ووضع الذراعين اماما مع ثني الجذع ثم اخذ نفس ووضع الراس بين اليدين داخل الماء ودفع الارض للانزلاق للامام وادراك الاختلاف بين مستويات القوة لدفع الارض.<br><br>- ( ادراك الاتجاه ) الوقوف مع مواجهه الظهر للحائط وثني الجذع للامام ومد الذراعين اماما على سطح الماء وسند احدى القدمين على الحائط ثم اخذ نفس ووضع الراس بين الذراعين في الماء وبهدوء رفع الرجل الاخرى بجانب الاولى على الحائط لدفعة والانزلاق للامام وادراك اتجاهات حركة اجزاء الجسم.<br>( عند الانتهاء من الانزلاق والوصول الى تسارع مناسب يقوم بأداء الوقوف من الطفو على البطن ). | 5د.<br><br>20 مرة<br><br>20 مرة | - التركيز على استقامة الجسم ومد الرجلين وتلاصقهما واليدين مفرودتين لمستوى الاكتاف.<br>- الدفع يكون ببطء وهدوء.<br>- فتح العينين اثناء الأداء.<br>- التاكد من الوصول للطفو الافقى على البطن بعد دفع الحائط.<br>- عند الوقوف يكمل الطالب المسافة المتبقية مشيا للحافة الاخرى . |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - مسابقة الانزلاق على البطن لأبعد مسافة ممكنة.<br><br>- الخروج لتبديل الملابس | | تقسيم الطلاب لمجموعتين يقوم طالب من كل مجموعة بأداء الانزلاق على البطن ليحرز الفائز منهما نقطة وهكذا حتى تكتمل المجموعة، تجمع النقاط لمعرفة المجموعة الفائزة.<br><br>- وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : الخامسة

**الهدف التعليمي** : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف الامامي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة** : صافرة ،الواح طفو ، كرة ماء

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح مهارة الانزلاق وأداء نموذج.<br>- ( ادراك الزمن ) أداء حركة الرجلين من وضع الجلوس على حافة المسبح ولمدة 30 ثانية يتم ادراكها ذاتيا من قبل الطالب وذلك بالنزول الى المسبح عند الانتهاء.<br>- طفو على البطن وسند الذراعين على الحافة وأداء ضربات الرجلين.<br>- الزميل (أ) يقوم بعمل طفو على البطن مع سند الذراعين على يدي الزميل (ب) ثم يقوم أ بعمل ضربات الرجلين و (ب) يقوم بالسحب.<br>- ( ادراك المسافة ) دفع الحائط والانزلاق على الماء ثم ضربات الرجلين لمسافات محددة يدركها الطالب ذاتيا ومحددة من قبل المعلم .<br>- مسك لوح الطفو بالذراعين وعمل ضربات الرجلين. | 5د.<br>20ث/ 5 مرات<br>5مرات بعرض المسبح<br>5مرات بعرض المسبح<br>5مرات بعرض المسبح | - التركيز على مايلي :<br>- الرجلين مفرودتين.<br>- الامشاط ممدودة.<br>- الحركة من مفصل الحوض.<br>- القدمين تقريبا متلاصقتين.<br>- تصحيح الاخطاء من قبل المعلم.<br>- التبديل بين الزميلين.<br>-الزميل يصحح لزميله.<br>- بعد كل مرة يتم تصحيح الاخطاء وتوجيه النظر الى من يؤدي بشكل افضل وجعله يؤدي نموذج امام الطلاب.<br>- تعليم كيفية مسك اللوح.<br>- عدم نزول اللوح تحت الماء.<br>- يقف الطالب على بعد مترين، وثلاث امتار، وخمس امتار ويكرر كل منها خمس مرات. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة جمع الكرات.<br>- الخروج لتبديل الملابس . | | - تقسيم الطلاب لفريقين وكل فريق يحاول جمع أكبر عدد من الكرات.<br>- الكرات في الماء الضحل.<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : السادسة والسابعة

**الهدف التعليمي** : تعليم حركات الذراعين في سباحة الزحف الامامي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة** : صافرة ، لوح طفو،عصابة عينين

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح المهارة وأداء نموذج<br>- أداء حركات الذراعين خارج الماء ومن وضع الوقوف.<br>- أداء التمرين السابق من وضع ثني الجذع اماما.<br>- أداء التمرين السابق من وضع الوقوف في الماء الضحل.<br>- أداء حركات الذراعين من وضع ثني الجذع اماما حيث يكون الذقن على سطح الماء.<br>- أداء التمرين السابق حيث الوجه في الماء مع المشي للامام.<br>- الزميل ( أ )يقوم بالطفو على البطن والزميل( ب ) يمسك برجلي الزميل ( أ ) من الفخذين،الزميل ( أ ) يؤدي حركات الذراعين.<br>- ( ادراك المسافة ) يوضع لوح الطفو بين الرجلين ومن وضع الطفو على البطن تؤدى حركات الذراعين ولمسافات محددة من قبل المعلم يدركها الطالب ذاتيا مغمض العينين . | 5د.<br>2د.<br>4د.<br>2 مرة بعرض المسبح.<br>4 مرات بعرض المسبح.<br>2.5 متر،5 متر،7.5متر | - تصحيح الاخطاء اثناء أداء التمارين.<br>- الماء بمستوى الوسط.<br>- التركيز على الخطوات الفنية اثناء الأداء<br>- دفع الماء بالايدي هو الذي يسبب المشي للامام.<br>- يتم اعطاء راحة بين كل تكرار للتمرين الاخر.<br>- يكرر التمرين حتى يتم اتقانه. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - وقت حر للطلاب لتطبيق المهارة.<br>- الخروج لتبديل الملابس . | | - وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : الثامنة

**الهدف التعليمي** : تعليم التنفس اثناء سباحة الزحف الامامي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة

**الادوات المستخدمة:** صافرة ،الواح طفو ، كرة ماء.

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>-وقوف اخذ شهيق ثم ثنى الجذع ليصبح الجذع على الماء والوجه داخل الماء ثم اخراج الزفير داخل الماء.<br>-الوقوف فتحا مع ثنى الجذع للامام، الذراعين تمسك الركبتين، وضع الرأس الى الجانب وأخذ شهيق ثم لف الرأس للاسفل لإجراء الزفير داخل الماء.<br>- مسك حافة المسبح بيد واحدة ممدودة والصدر داخل الماء والرأس على الجانب ( نصف الوجه في الماء ) أخذ شهيق ولف الرأس داخل الماء لإجراء الزفير.<br>- تكرار أداء التمرين السابق من الجهه الاخرى.<br>- أداء التمرين السابق ولكن مع المشي للامام. | 10 مرات<br>20 مرة<br>20 مرة<br>شوطين بعرض المسبح لكل جهه | - أخذ الشهيق من الفم واخراج الزفير من الفم والانف.<br>- عند التنفس بدور الجذع حول محورة الطولي لخروج الراس من الماء عند الجهه التي يدور اليها الجذع.<br>- شوط الجهه اليمين.<br>- شوط الجهه اليسار.<br>- على كل طالب تمييز الجهة الاكثر راحة له في أخذ النفس. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة كرة الوسط.<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - تقسيم الطلاب لفريقين يصطفان عند حافتي عرض المسبح والكرة بالوسط يقوم الطلاب بدفع الماء على الكرة لابعادها نحو الفريق الاخر<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : التاسعة
**الهدف التعليمي** : تعليم حركات الذراعين وربطها مع التنفس **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة، لوح الطفو، كرة ماء.

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - شرح المهارة وأداء نموذج<br>- يتم أداء التمارين التالية في المياه الضحلة:<br>- من وضع الوقوف ثني الجذع اماما ليكون الذقن على سطح الماء والذراع اليسرى ممدودة اماما على سطح الماء والذراع اليمنى خلفا بجانب الجذع ومع صافرة المعلم يقوم الطالب بتحريك الذراعين مع التنفس من الجهه التي تكون فيها الذراع للخلف.<br>- أداء التمرين السابق لكن والوجه داخل الماء.<br>- ( ادراك الزمن ) تثبيت الرجلين بحافة المسبح ومن وضع الطفو على البطن القيام بأداء حركات الذراعين لزمن محدد من قبل المعلم ثم ادراك الزمن ذاتيا من قبل الطالب.<br>- الزميل ( أ ) يقوم بالطفو على البطن والزميل ( ب ) يمسك برجلي الزميل ( أ ) من الفخذين، يقوم ( أ ) بأداء حركات الذراعين مع التنفس .<br>- ( ادراك المسافة ) يوضع لوح الطفو بين الرجلين ومن وضع الطفو على البطن يقوم الطالب بأداء حركات الذراعين مع التنفس لمسافات محددة من قبل المعلم وادراكها ذاتيا من قبل الطالب . | 5 د.<br>3 د.<br>5 د.<br>5 د.<br>4 مرات بعرض المسبح<br>6 مرات بعرض المسبح | - يتم أداء التنفس من الجانبين يمين ويسار.<br>- المعلم يصحح الاخطاء .<br>- التركيز على الخطوات الفنية اثناء الأداء<br>- تفريغ النفس في الماء من الانف والفم واخذ النفس من الجانب بالفم .<br>- بمسافة 5 متر و 8 متر. |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة كرة الماء.<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - يقسم الطلاب لفريقين وتنفذ قوانين لعبة كرة الماء.<br>- وجود المنقذ والمساعدين |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : العاشرة + الحادية عشر
**الهدف التعليمي** : تعليم ربط حركات الذراعين وضربات الرجلين مع التنفس **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة ، لوح الطفو

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح |
| الجزء الرئيسي<br>35 دقيقة | - يتم أداء التمرينات التالية :<br>- طفو افقي على البطن والذراع اليسرى تستند على لوح الطفو، الذراع اليمنى بجانب الجسم ، أداء ضربات الرجلين وعند لف الرأس لأخذ النفس يتم أداء حركة الذراع اليمنى لتستند على اللوح ثم يتم دفع الماء ووضع الذراع بجانب الجسم مرة اخرى.<br>- أداء التمرين السابق لكن تتم الحركة بالذراع اليسرى والذراع اليمنى تستند على لوح الطفو.<br>- أداء التمرين السابق لكن أداء حركة الذراع اليمنى بدون لوح الطفو.<br>- أداء التمرين السابق لكن أداء حركة الذراع اليسرى بدون لوح الطفو.<br>- أداء التمرين السابق لكن مع الصافرة يتم أداء الذراعين اليمنى ومع الصافرة الثانية يتم أداء الذراع اليسرى.<br>- طفو على البطن ، الذارعين مستندتين على لوح الطفو ، أداء ضربات الرجلين ، القيام بحركة الذراع اليمين ثم تسند على اللوح ثم حركة الذراع اليسرى ثم تستند على اللوح.<br>- ( ادراك المسافة ) عمل دفع انزلاق والسباحة بكامل حركاتها (سباحة الزحف الامامي) لمسافات تحدد من قبل المعلم ثم يدركها الطالب ذاتيا.<br>- ( ادراك الزمن ) نفس التمرين السابق ولازمنة تحدد من قبل المعلم ويدركها الطالب ذاتيا. | 10 مرات بعرض المسبح<br><br>10 مرات بعرض المسبح<br><br>10 مرات بعرض المسبح | - تفريغ النفس داخل الماء والقيام بحركة الذراع بسهولة وببطء لحظة خروج الرأس لأخذ النفس تبدأ حركة الذراع اليمنى مع ملاحظة استمرار حركة الرجلين.<br><br>- تصحيح الأخطاء.<br><br>- اذا تم التوقف ، يكمل الطالب المسافة مشيا ، يتم هذا التمرين بدون أداء التنفس.<br><br>- اخذ النفس من جهه واحدة فقط كلما تحركت ذراع هذه الجهه .<br><br>- لمسافة 3، 5، 10 امتار<br><br>- لمدة 5، 10، 15 ثانية |
| الجزء الختامي<br>10 دقائق | - لعبة صياد السمك.<br><br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - (طالبان على حافتي عرض المسبح وباقي الطلاب في الوسط يقوم الطالبان برمي الكرة على الطلاب والذي تلمسه الكرة يخرج من اللعبه حتى اخر لاعب يكون هو الفائز).<br>- وجود المنقذ والمساعدين. |

**البرنامج التعليمي المطبق للمجموعة التجريبية**

**الوحدة التعليمية** : الثانية عشر
**الهدف التعليمي** : تطبيق سباحة الزحف الامامي بشكلها النهائي **زمن الوحدة** : 60 دقيقة
**الادوات المستخدمة** : صافرة، عصابة العينين

| أجزاء الدرس | المحتوى | التكرار | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الجزء التمهيدي<br>15 دقيقة | الاحماء خارج الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم )<br>الاحماء داخل الماء ( نموذج رقم 1 ملحق رقم ) | 8 مرات<br>8 مرات | - أداء التمارين بشكل سليم.<br>- الاستحمام قبل النزول الى المسبح. |
| الجزء الرئيسي<br>30 دقيقة | - السباحة بعرض المسبح مع إجراء التعديلات من قبل المعلم.<br>- السباحة بعرض المسبح مع اخذ الملاحظات من قبل الطلاب.<br>- القيام بالأداء بشكل متكامل (الانزلاق ضربات رجلين حركات الذراعين والتنفس)، بعرض المسبح.<br>- أداء التمرين السابق بطول المسبح.<br>- ( ادراك القوة ) اداء المسافة المطلوبة باقل عدد من ضربات الذراعين تحدد من قبل المعلم.<br>- ( ادراك المسافة )ادراك مسافة الاداء مغمض العينين.<br>- ( ادراك الاتجاه ) ادراك اتجاه الاداء مغمض العينين.<br>- ( ادراك الزمن ) ادراك زمن الاداء مغمض العينين. | 2 مرة بعرض المسبح.<br>2 مرة بعرض المسبح.<br>5 مرات بعرض المسبح.<br>2 مرة بعرض المسبح. | - ملاحظة الفروق الفردية حيث يقسم الطلاب لمجموعات متجانسة.<br>- مجموعة تقوم بالأداء والباقي يستمع لتعديلات المعلم.<br>- مجموعة تقوم بالأداء والمعلم يأخذ ملاحظات الطلاب الباقين.<br>- تصحيح الاخطاء.<br>- خلق جو من التنافس.<br>- وجود المنقذ والمساعدين.<br>- يراعى مستوى كل طالب من قبل المعلم عند تحديد المسافة او الاتجاه او الزمن المطلوب. |
| الجزء الختامي<br>15 دقائق | - إجراء سباقات سباحة الزحف الامامي ( عرض المسبح، طول المسبح، تتابع ).<br>- الخروج لتبديل الملابس. | | - اختيار طلاب متقاربي المستوى للتسابق.<br>- في سباق التتابع يقسم الطلاب لمجموعتين متقاربتي المستوى.<br>- وجود المنقذ والمساعدين |

## ملحق رقم (5)

### قائمة بأسماء فريق العمل المساعد

| الاسم | العمل | الخبرة |
|---|---|---|
| أ.مروان الشدفان | مشرف ومعلم سباحة | 11 سنة |
| أ.طارق وشاح | معلم تربية رياضية ومعلم سباحة | 8سنوات |
| أ.علاء العبدللات | معلم تربية رياضية ومعلم سباحة | 7سنوات |

الملحق رقم (6)

كتاب الاستعانة بخبراء السباحة

الأستاذ /الدكتور .....................................................المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الطالب إبراهيم توفيق الشعيبي بدراسة بعنوان " أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الأساسية " وبإشراف أ.د. سميره عرابي ، واهم متطلبات هذه الدراسة هو تصميم برنامج لتعليم سباحة الزحف الأمامي وأهم أهدافه تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي ( مسافة، قوة، اتجاه، زمن ) وقد تم وضع البرنامج وفق أسس طرق وأساليب التدريس والتعليم الحديثة وسوف يتم تطبيق هذا البرنامج على عينة مختارة من طلاب المدارس العمرية من المرحلة الأساسية وممن لم يسبق لهم تعلم السباحة كشرط أساسي لدخول هذا البرنامج، وبناءً على ما تتمتعون به من خبرة في مجال تعليم وتدريس السباحة يرجى إبداء الرأي حول مناسبة هذا البرنامج لتعليم سباحة الزحف الأمامي في المقام الأول( برنامج رقم 1) ، وتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي (مسافة – قوة – اتجاه – زمن برنامج رقم 2)، وإبداء ملاحظاتكم العلمية القيمة وإضافة ما ترونه مناسباً لاستكمال البرنامج المقترح.

ولكم عظيم الشكر والامتنان على حسن تعاونكم

الطالـــب

إبراهيم توفيق الشعيبي

2010

الملحق رقم (7)

كتاب عمادة كلية التربية الرياضية للمدارس العمرية

**أ.د. القائم بأعمال عميد كلية التربية الرياضية المحترم**

**بواسطة أ.د. سميره عرابي المشرفة على البحث**

يقوم الطالب إبراهيم توفيق الشعيبي بدراسة بعنوان " أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي على تعلم سباحة الزحف الأمامي لطلاب المرحلة الأساسية " وبإشراف أ.د. سميره عرابي، وأهم متطلبات هذه الدراسة هو تصميم برنامج لتعليم سباحة الزحف الأمامي وأهم أهدافه تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس ـ حركي ( مسافة، قوة، اتجاه، زمن ) وقد تم وضع البرنامج وفق أسس التعليم الحديثة والأساليب التدريسية الأساسية للتعليم وسوف يتم تطبيق هذا البرنامج على عينة مختارة من طلاب المدارس العمرية من المرحلة الأساسية وممن لم يسبق لهم تعلم السباحة كشرط أساسي لدخول هذا البرنامج، وبناءً عليه يرجى من سيادتكم التكرم بمخاطبة المدارس العمرية للسماح للطالب المذكور أعلاه باستخدام مسبح المدارس لتطبيق تجربة البحث.

**وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير**

**أ.د سميره عرابي**

# الملحق رقم (8)

## الإحماء خارج الماء

**<u>نموذج ( 1 ):</u>**

1- (وقوف) تبادل رفع الأعقاب عن الأرض مع إبقاء الأمشاط على الأرض مع تحريك الذراعين كما في الجري والاستمرار 10 ثواني.

2- (وقوف) ميل الرأس لليمين والثبات خمس ثواني وكذلك لليسار.

3- (وقوف) ثني الذراع اليمنى أمام الصدر واليسرى تمسك بالمرفق، جذب الذراع اليسرى لليمنى لأقصى مدى تدريجياً مع الثبات عشر ثواني ثم تكرار التمرين بتبادل الذراعين.

4- (وقوف) تشبيك اليدين أعلى الرأس وفرد الذراعين لأقصى مدى تدريجياً والثبات عشر عدات.

5- (وقوف، ثبات الوسط) ميل الجذع للجانبين بالتبادل عشر عدات.

6- (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً ومحاولة لمس القدم والثبات عشر عدات.

7- (رقود، ثني الركبتين) سحب الركبتين باتجاه الصدر والثبات عشر عدات.

**<u>نموذج ( 2 ):</u>**

1- (وقوف) تبادل رفع الأعقاب عن الأرض مع إبقاء الأمشاط على الأرض مع تحريك الذراعين كما في المشي لمدة 10 ثواني.

2- (وقوف) تشبيك اليدين أمام الجسم وفرد الذراعين لأقصى مدى تدريجياً والثبات عشر عدات.

3- (وقوف، الذراعين جانباً ) دوران الذراعين للأمام عشر عدات وللخلف عشر عدات.

4- (وقوف، ثبات الوسط) الطعن بالرجل اليمنى للأمام والثبات عشر عدات ثم بالرجل اليمنى عشر عدات.

5- (جلوس طويل فتحاً، اليدين على الأرض خلف الجسم) دفع الصدر للأمام والثبات عشر عدات.

6- (رقود) تبادل ضم الركبتين باتجاه الصدر عشر مرات.

7- (رقود،ثني الركبتين) تبادل رفع الحوض لأعلى عشر عدات.

## الملحق رقم (9)

### الاحماء داخل الماء

**نموذج ( 1 ):**

1ـ المشـي داخـل المـاء للأمـام والخلـف والجانب(يضـاف تحديـد عـدد 5 خطـوات للمجموعـة التجريبية).

2ـ( وقـوف) ثنـي الجـذع قلـيلاً للأمـام ثـم التقوس قلـيلاً للخلـف (يضـاف الثبـات لمـدة 5 ثـواني للمجموعة التجريبية).

3- (وقوف) لف الجذع للجانبين بالتبادل (تحديد عدد 5 مرات لكل جهة للمجموعة التجريبية).

4- (وقوف) تبادل ميل الجذع جانباً ً(للمجموعة التجريبية يحدد الميل ب 5 مرات لكل جهة).

5- (وقوف) الوثب للأمام مع دوران الذراعين للأمام (الوثب 5 وثبات للمجموعة التجريبية).

6- (وقوف، سند الظهر على الحـائط) تبـادل رفـع الرجلين أمامـاً لتشكلا زاويـة قائمـة مـع الجـذع (5 مرات للمجموعة التجريبية).

7- المشي للأمام مع الطعن على القدم الأمامية (تحدد مسافة 5 متر للمجموعة التجريبية).

8- (وقوف، الذراعين جانبا) ميل الجذع للأمام مـع رفـع الرجـل خلفـاً (ميـزان علـى رجـل واحـدة) ( الثبات 10 ثواني للمجموعة التجريبية).

**نموذج ( 2 ):**

1- المشي داخل الماء للأمام والخلف والجانبين (تحديد مسافة 5 متر للمجموعة التجريبية).

2- الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين جانباً عالياً (10 تكرارات للمجموعة التجريبيةً).

3ـ وقـوف، الـذراعين جانبـاً، تبـادل رفـع الـركبتين أمامـاً عاليـاً (الاسـتمرار 10 ثـواني للمجموعـة التجريبية).

4ـ وقـوف، الـذراعين أمامـاً، تبـادل رفـع الـركبتين جانبـاً عاليـاً (الاسـتمرار 10 ثـواني للمجموعـة التجريبية).

5- وقوف، الماء بمستوى الكتفين، تبادل لف الرأس للجانبين ثم عالياً خلفاً وأماماً أسفل.

6ـ وقـوف، المـاء بمسـتوى الكتفـين، الـذراعين جانبـاً داخـل المـاء وضـع الـذراعين أمامـاً والكفـين متقابلين ثم لف الكفين والعودة جانباً (بقوة وسرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية).

7ـ تشـبيك اليـدين ورفعهمـا عاليـاً مـع الوقـوف علـى أمشـاط القـدمين (الثبـات لمـدة 10 ثـواني للمجموعة التجريبية).

# THE EFFECT OF DEVELOPING OF SOME KINESTHETIC VARIABLES OF SENSORY - MOTOR PERCEPTION ON LEARNING OF CRAWLL – STROKE SWIMMING AT ELEMENTARY STUDENTS

**By**

**Ibrahim T. M. AL-Shuaibi**

**Supervisor**

**Dr. Samira M. Orabi, Prof.**

## ABSTRACT

This study aimed at recognizing the effect of developing of some sensory _ motor perception (Direction, Strength, Distance, and Time recognition). The study is performed on a sample of primary students. The researcher conducted this study using the scientific trial method by performing tow measurements, before and after educational program. The study is conducted on tow groups - trial and standard. The sample of study which consists of 24 elementary students from Al Omareyah schools is chosen deleprately. The researcher conducted pretests on the individuals of the sample. Then, he divided it in to two equal groups depending on the result of the tests. The researcher applied an educational program on the standard group by using the usual program that the researcher designed. The researcher then conducted the other program which is adjusted by adding special training for developing kinesthetic variables of the current study. The program lasted for six weeks – 2 educational units weekly. Each unit lasted for 60 minutes. After all, the after tests are conducted. The result of the study showed a considered statistic differences for the after test in the average of the current study of kinesthetic sensory – motor perception. The differences of the after measuring are less than those of the pre-test. The result showed also considered statistics

differences between the two groups in favor of the trial group in the performance of kinesthetic variables of sensory – motor perception. The researcher recommended that it is vital to use variables of sensory – motor perception training before starting with teaching swimming and focusing on Kinesthetic sensory – motor perception regarding essentially with Time and Distance. Then, focusing on other kinethstic variables sensory - motor perception. He also recommended using the special training of developing sensory- motor perception that imitates the performance of all swimming styles used in the educational program.

Key word: Kinesthetic Variables of Sensory, Crawll – Stroke Swimming**.**